STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 02106

GEZUNT UN SHPAYZ, UN

A. B. Mishulow

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

HEALTH and NUTRITION

and

VEGETARIAN COOK BOOK

"Rational Eating"

By A. B. MISHULOW

and

Mrs. A. B. MISHULOW

A book of knowledge about health culture, proper nutrition and the preparation of natural, vegetarian health foods, according to the latest scientific methods.

Schildkraut's Edition

Published by

The Better Health & Correct Eating Institute

6 WEST 28th STREET NEW YORK CITY

געזונט און שפּייז

און

וועגעטאַרישע קאָך בוך

„ראַציאָנאַלע נאַהרונג“

פון

א. ב. מישולאָוו

און

מרס. שפרה י. מישולאָוו

צוויי ביכער

אנ'אַבהאַנדלונג וועגען געזונט ענטוויקלונג, געזונטע נאַהרונג,
און ווי אַזוי צוזאַמענשטעלען און באַלאַנסירען נאַטירליכע
וועגעטאַרישע שפּייזען.

שילדקרויט'ס אויסגאַבע
1926

אַרויסגעגעבען פון
The Better Health & Correct Eating Institute
6 W. 28th St. New York

Copyright
by
A. B. MISHULOW
New York, 1926

געזונט און שפּייז

פון

א. ב. מישולאָוו

גערווידמעט צו מיינע פריינדע

סיידי און הערמאן שילדקרויט

פיאנערען אין דער וועגעטארישער באוועגונג.

פאר וואָס איך בין אַ וועגעטעריאַן!

(ליעד)

כ׳בין געווען אין שלאכט-הויז
בלויז עטליכע מינוטען;
און וואָס כ׳האָב דאָרט געזעהן,
האָט מיר פאַרקיהלט די בלוטען...

כ׳בין פון דאָרט אנטלאָפען
מיט וועהטאָג און מיט טרעהרען;
ווי קען אַ מענש די קולות
פון די קרבנות הערען?

פון דאמאָלסט אָן אַ שבועה
האָב איך זיך געגעבען;
מעהר ניט צו געניסען
פון בלוט-פאַרגאָסען לעבען...

מיין שפייז איז פרוכט פון בוימער,
גים און ווייץ און קאָרען —
נאַטור׳ס געזונטע שפייזען,
פאַרלענגערען די יאהרען...

ה. שילדקרויט.

א י נ ה אַ ל ט

די היסטאָרי און עוואָלוציאָן פון דער נאַהרונג וויסענשאַפט.

פאָררעדע:

די וויכטיגקייט פון דער נאַהרונג און שפּייז פאַרפּער־טיקונגסוויסנשאַפט. — דער מאַנגעל פון אַזאַ ליטעראַ־טור אין דער אידישער שפּראַד XVII

I קאַפּיטעל:

די נאַהרונגס פראַגע פון דעם עטישען שטאַנדפּונקט

דאַס עסען, אַלס אַ וויכטיגער פיזיאָלאָגישער פּראָצעס, וואַס האַט אַ ווייט גרייכנדע ווירקונג, ניט נאַר אויף דער פיזישער ענטוויקלונג און געזונט צושטאַנד פון דעם מענשען, נאַר אויך אויף זיין גייסטיגער ענטוויקלונג און עטישע געפיהלען. — די היסטאָרישע ענטוויקלונג פון דער שפּייז און נאַהרונג וויסענשאַפט. — דער מענש נישט אַ פלייש־עסענדע, נאַר אַ פרוכט און פלאַנצען עסנדע באַשעפעניש. — פלייש איז ניט אַ נאַטירליכע און געזונטע שפּייז פאַר דעם מענשען, נאַר איין אומנאַטירליכע און שעדליכע שפּייז, ניט קיין נויטווענדיגקייט, נאַר אַ שלעכטע געוואוינהייט. — די היסטאָרישע ענטוויקלונג פון דער וועגעטאַרישער אידעיע אין די געדאַנקען פון די גרעסטע דענקער און וויסנשאַפטלייטע, זייט די ערשטע טריט פון ציוויליזאַציע. — וועגעטאַרישע שפּייזען אַלס נאַטירליכע, נאַהרהאַפטיגע, ריינע און געזונטע שפּייז פאַר דעם מענשען. די גוטע ווירקונג פון נאַטירליכע וועגעטאַרישע שפּיי־

זען. אף דער גייסטיגער ענטוויקלונג פון דעם מענשען. די געזעצגעבער פון רעליגיאָן, די גרעסטע דענקער און פילאָזאָפען פון די קלאַסישע צייטען, די גרויסע דענקער און וויסנשאַפטלייטע פון אונזערע צייטען: — אַלס געגנער פון שלאַכטען און פלייש עסען. — דער מענטש איז דאָס, וואָס ער עסט; ריינע נאַטירליכע שפייזען ענטוויקלען עדעלע ערהאַבענע געפיהלען, בלוטיגע אויפרייצענדע שפייזען, ענטוויקלען גרויזאַמע טיערישע געפיהלען. — די ענטוויקלונג פון דעם פערלאַנג פון שלאַכטען אומשולדיגע באַשעפענישען פאַר פאַרגעניגען און צייט פאַרוויילונג; יאַגד און אַנדערע בלוטיגע ספּאָרטען. — ברוטאַלע, גרויזאַמע געפיהלען צו די נידעריקערע באַשעפענישען וועמעס לעבען מען רויבט אַוועק כדי צו עסען זייער פלייש, טראָגען זיך גרינג אַריבער אויך אויף מענשען. — ברוטאַלע טהאַטען, גרויזאַמקייט און מערדערייען, אַלס רעזולטאַט פון אויפרייצענדע בלוטיגע פלייש שפייזען. — די געוואוינהייט פון פלייש עסען, אַלס אַ היסטאָרישער צופאַל. — די עקעלהאַפטע ערשיינונג פון עסען די טויטע קערפּערס פון אומשולדיגע באַשעפענישןע, און די גרויזאַמקייט פון דעם פּראָצעס פון שלאַכטען. — פלייש אַלס אַ שפייז, איז ניט נאַטירליך, ניט גענוג נאַהרהאַפטיג און שעדליך פאַר דעם געזונט. — די שעדליכע ווירקונג פון פלייש שפייזען אף די פיזישע און גייסטיגע ענטוויקלונג פון קינדער 33

קאַפּיטעל II:

די נאַהרונגס פראַגע פון דעם וויסנשאַפטליכען שטאַנדפּונקט.

דאָס עסען נישט בלויז אַ פיזישער אַקט — צוליב פאַרגעניגען; נאָר אַ וויכטיגער פיזיאָלאָגישער פּראָצעס אויפצוהאַלטען די לעבענס פונקציאָנען פון דעם

קערפּער אין אַ נאָרמאַלען געזונטען צושטאַנד. — שפּייז אַלס אַ קוואַל פון געוויסע כעמישע צענויפשטעלונגען אין איין אָרגאַנישע פאָרמע, אין וועלכע דער קערפּער נויטיגט זיך. — די ווירקונג פון שפּייזען אויף דעם געזונט צושטאַנד פון דעם מענשען. — די שעדליכע ווירקונג פון ניט ריכטיג צענויפגעמישטע און ניט באַלאַנסירטע שפּייזען. — ריכטיגע שפּייזען אַ קוואַל פון געזונט און קראַפט, ניט ריכטיגע שפּייזען, איין אור־זאַכע פון קראַנקהייט און ליידען 44

III קאַפּיטעל :

די פונקציאָנען פון דעם קערפּער און דער נאַהרונגס פּראָצעס

איין אַלגעמיינער באַגריף וועגען דעם אויפבויאונג, צוזאַמענשטעלונג און פונקציאָנען פון דעם קערפּער. די כעמישע עלעמענטען און זייער צוזאַמענשטעלונג. די בלוט שטראָם און די פערמיטלונג און אַרויספיהרונג קראַפט. — די אַרויספיהרונג און אַסימילירונג אָרגאַנען. — דער נאָרמאַלער פּראָצעס פון אומבייט, — דער פּראָצעס פון מעטאַבאַליזם. — דער פאַרלוסט פון געוויסע עלעמענטען און כעמישע צוזאַמעשטעלונגען דורך דעם פּראָצעס פון אומבייט אין דעם קערפּער. — די אויפגאַבע פון שפּייז אין דעם נאַהרונגס פּראָצעס. שפּייז דער איינציגער מיטעל צו אַריינברענגען די נויטיגע כעמישע צוזאַמענשטעלונגען אויף צו פאַרפּי־לען דעם פאַרלוסט אין דעם קערפּער. — די אייגענ־שאַפטען און כעמישע קאָמפּאָזיציאָנען פון שפּייזען; פּראָטעין, קאַרבאָ־הײדרייטס, פעטס, מינעראַל זאַלצען, וויטאַמינס, צעלולאָזע און וואַסער. — די נאַהרונגס קראַפט, פאַרמיטלונג און אָפּפיהרונגס אייגענשאַפטען פון וועגעטאַרישע שפּייזען. — נאַטירליכע שפּייזען

ריכטיג צוזאמענגעשטעלט און וויסענשאפטליך באלאנ־סירט, זייער וויכטיגקייט פאר דעם געזונט. 46

קאפיטעל IV:

וועלכע זיינען די ריכטיגע שפייזען פאר דעם מענשען.

וועלכע זיינען די נאטירליכע און געזונטע שפייזען פאר דעם מענשען; פלייש און פיש, אדער די נאטירליכע וועגעטארישע שפייזען? — פלייש און פיש נים א נויטווענדיגקייט, נאר א שלעכטע געוואוינהייט. — די ענטוויקלונג פון דער שפייז און נארונג־וויסענשאפט. דער פלאץ פון דעם מענשען אין דער וועלט פאמי־ליע. — דער מענש נים קיין פלייש עסענדע (קאר־ניוואריום) באשעפעניש. — די וויכטיגע פאקטען פון דער פארגלייכונגס אנאטאמיע. — די אונטערזוכונגען פון די גרעסטע נאטורפארשער, אנאטאמיסטען און אנ־דערע וויסענשאפט לייטע. — די אנאטאמישע אויפבוי־אונג און פיזיאלאגישע פונקציאנען פון דעם מענשענס קערפער. — דער מענש אלס א פרוכט און פלאנצען עסענדע באשעפעניש. 50

קאפיטעל V:

די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען.

פלייש און פיש איין אויפרייצענדע און נים נאטיר־ליכע שפייז פאר דעם מענשען. — דער אינהאלט פון אפפאל פראדוקטען פון דעם נארמאלען לעבענס פראצעס, דעם פראצעס פון מעטאבאליזם אין דאס פלייש פון דער געשלאכטעטער באשעפעניש. — דאס פארגרעסער־טע אינהאלט פון גיפטיגע אפפאל פראדוקטען און טאק־סינס אין דאס פלייש אלס רעזולטאט פון שרעק, צארן, אדער קראנקהייט בעפאר און דורך דעם פראצעס פון

שלאַכטען. — די פאַרמעהרונג פון דיזע גיפטיגע שטאָפען אין דאָס פלייש דורך דעם פּראָצעס פון פאַנאַנדערפאַל און צעשטערונג (פאַרפוילונג), וועלכער הויבט זיך אָן גלייך נאָך דעם שלאַכטען, אַלס רעזולטאַט פון טהעטיגקייט פון געוויסע גיפטיגע באַקטעריעס. — דער פאַרדייאונג אָפּפאַל פון פלייש שפּייזען אַלס פּאַסיגער באָדען צוליב ענטוויקלונג און טעטיגקייט פון געוויסע גיפטיגע באַצילען אין דעם אַרויספירונגס קאַנאַל (קאָלאָן), איבערהויפּט ווען דער אָפּפאַל פאַרליגט זיך אין דעם פאַרדייאונגס קאַנאַל, ווי עס איז דער פאַל אין פאַרשטאָפּונג. — די שעדליכע ווירקונג פון די טאָקסינס און אָפּפאַל פּראָדוקטען פון פלייש אויף דעם מענשענס קערפּער. — הויכע בלוט דרוק אַלס אַ נאָכפאָלגע פון פלייש עסען. — סטאַטיסטישע פאַקטען, עקספּערימענטען און אונטערזוכונגען. — אוטאָאינטאָקסיקיישאָן (זעלבסט פאַרגיפטונג) אַ נאָכפאָלגע פון פלייש שפּייזען און איין אָנהויב פון פילע קראַנקהייטען. — האַרץ און ניהרען קראַנקהייט. — לעבער און מאָגען קראַנקהייט, וואונדען (אַלסער) און ראַק (קאַנסער) אין מאָגען אַלס רעזולטאַט פון פלייש עסען. 54

קאַפּיטעל VI:

די וועגעטאַרישע שפּייזען.

די וועגעטאַרישע שפּייזען אַלס אַ נאַטירליכע און געזונטע נאַהרונג פאַר דעם מענשען. — ביאָ־כעמישע אויספאָרשונגען און אונטערזוכונגען פון וועלט באַוואוסטע אויטאָריטעטען אין דער היילונג און נאַהרונג וויסענשאַפט. — די נאַהרונג ווערט און די בלוט אויפבויאונג קראַפט פון די וועגעטאַרישע שפּייזען. — די אָפּפירונג און היילונג קראַפט, די פאַרמיטלונג און אַרויספירונג אייגענשאַפטען פון די וועגעטאַרישע שפּיי־

זען. — וויכטיגע פאקטען וועגען די נאַטירליכע וועגע־
טאַרישע שפּייזען. 63

קאַפּיטעל: VII

וועלכע זיינען די נאַטירליכע שפּייזען פאַר דעם מענשען?

די נאַטירליכע שפּייזען פאַר אַלע באַשעפעניש׳ען. די קארניוואריום (פלייש עסענדע), הערביוואריום (גראָז עסענדע), פרודזשיוואריום (פרוכט עסענדע) און אמניוואריום (אַלעס עסענדע) באַשעפעניש׳ען. — די נייגונג פון אַלע באַשעפעניש׳ען צו די שפּייזען צו וועלכע זיי זיינען צוגעפּאַסט פון דער נאַטור. — דער מענש — אַ פרוכט און פלאַנצן עסענדע באַשעפעניש, צו וועלכער שפּייז ער איז צוגעפּאַסט פון דער נאַטור. די נאַטירליכע נייגונג צו פרוכט און פלאַנצען, — פלייש שפּייזען ניט צוציהענד, בלויז אַ געוואוינהייט. 66

קאַפּיטעל: VIII

וואָס די וועלט קריג האָט אונז געלערענט וועגען די וועגעטאַרישע שפּייזען

דער מאַנגעל אין פּראָטעין און פעט־ענטהאַלטנדע פלייש שפּייזען. — הונגער און אונטערנאַהרונג אין די מעהרסטע טיילען פון אייראָפּא, צוליב דעם מאַנגעל אין פלייש שפּייזען. — שפּייז־איינשפּארונג אין אַמע־ריקא, כדי צו פּראָדוצירען פּראָטעין און פעט־ענט־האַלטענדע חזיר־פלייש, פאַר די הונגערנדע פעלקער פון אייראָפּא. — די וועגעטאַרישע דיעטע אין דענ־מאַרק. — איינפאַכע געזונטע שפּייזען; גאַנצע ווייץ־ברויט, פלוימען זאַפט, קאַרטאָפעל, מילך און קלייען. דער גוטער געזונט־צושטאַנד פון דאָס דאַנישע פאָלק אַלס רעזולטאַט פון דער גוטער ווירקונג פון די איינ־

פאכע ביליגע אבער נאהרהאפּטיגע און געזונטע וועגע־
טארישע שפּייזען. — קלייען אלס א הויך־נאהרהאפּטיגע
הויפּט טייל פון דער איינפאכער דיעטע. — די אינטע־
רעסאנטע אונטערזוכונגען און עקספּערימענטען וועגען
דיזע שפּייזען. 68

קאפּיטעל IX:

די ווירקונג פון שפּייז אױף דער פיזישער
און גייסטיגער ענטוויקלונג.

די היסטאָרי פון נאַציאָנען, די ווירקונג פון שפּייזען
אויף זייער ענטוויקלונג. — היסטאָרישע פאקטען. —
פלייש־עסענדע, רייז און פלאַנצען עסענדע פעלקער,
זייער פארמעהרונג און געזונט צושטאנד. — די פאר־
מעהרונג פון קראנקהייט פּראָפּאָרציאָנעל מיט דאָס פאר־
גרעסערונג פון פלייש געברויך. — די פילע אונטערזו־
כונגען וועגען די ווירקונג פון וועגעטארישע שפּייזען
אויף קראפט ענטוויקלונג און ערטרעגונג. — די קרעפ־
טיגסטע און לאַנג־לעבענדע טהירע זיינען די, וועלכע
שפּייזען זיך און לעבען אויף גראז, פרוכט און פלאַנ־
צען. — פלייש שפּייזען נים נאטירליך און אומגעזונט
פאר דעם מענשען. — די שעדליכע ווירקונג פון נים
נאטירליכע, ראפינירטע און דעוויטאליזירטע שפּייזען
אויף דעם געזונט־צושטאנד פון דער באפעלקערונג. —
אינטערעסאנטע רעפּאָרטען פון די רעגירונג אנשטאלטען
דורך דער צייט פון דער וועלט קריג, וועגען דעם
געזונט צושטאנד פון דער באפעלקערונג. — דער
שלעכטער געזונט צושטאנד פון שוהל קינדער אין אלע
טיילען פון די פאראייניגטע שטאטען, אלס רעזולטאט
פון שלעכטע נאהרונג און אומגעזונטע שפּייזען. —
די וויכטיגקייט פון פרישע פרוכט און גרינסען פאר
דאָס געזונט און פיזישער ענטוויקלונג, — פאר קינדער
און ערוואקסענע. — סטאטיסטישע פאקטען וועגען אוים

גאבע אויף אומגעזונטע שפייזען, געטרענקע, טאבאק און אנדערע קראנקהייט פאראורזאכענדע פארגעניגענס אין די פאראייניגטע שטאטען. — שלעכטער געזונט צושטאנד אלס רעזולטאט פון ניט ריכטיקע נאהרונג און אומגעזונטע געוואוינהייטען. 71

X קאפיטעל:

די עקאנאמישע פראגע פון דעם נאהרונגס פראצעס

דאס הויכע קאסט פון דאס לעבענסמיטעל. — פלייש שפייזען א קאסטבארע נאהרונג מיטעל. — דער אינהאלט פון נאהרונגס סטאפען אין פארגלייך מיט דעם פרייז. — די נאהרונג שטאפען, זייער ווערט אין קאלאריס און וויפיל מען דארף געברויכען פאר ריכטיגע נאהרונג. — פלייש א פראטעין ענטהאלטענדע שפייז. פראטעין ענטהאלטענדע שפייזען אין פארגלייך מיט פלייש, און איינע מיט די אנדערע און זייער נאהרונגס ווערטה אין קאלאריס. — פארגלייכונגס טאבעלע נומ. 1. די נאהרונגס ווערט פון קעז אלס א ביליגע פראטעאין ענטהאלטענדע שפייז. — די הויכע נאהרונגס ווערט פון ניס, סאי־בעבלאך, ארבעס, בעבלאך און פינאטס, אין פארגלייך צו פלייש, זייער ווערט אין קאלאריס און פראטעין אינהאלט. — די הויכע קאסט פון פלייש־פראדוקציאן. — די פארלוסט פון שפייזען אין פלייש פראדוצירונג. — סטאטיסטישע פאקטען. — אינטערעסאנטע פארגלייכונגס אנאליזען וועגען דער נאהרונגס ווערט פון געוויסע שפייזען. — פארגלייכונגס טאבעלע נומ. 2. — דער אינהאלט פון נאהרונגס שטאפען אין די הויבט שפייזען, זייער ווערט אין קאלאריס און וויפיל מען דארף אויף צו ארויסקריגען דעם מאקסימום פראטעין, פאר טעגליכען געברויך. 81

XI קאפיטעל:

די אייגענשאפטען פון שפייזען.

די וויכטיקייט פון נאטירליכע און ריכטיג באלאנסירטע שפייזען אין דעם נאהרונגס פראצעס. — דאס ריכטיגע צעגויפמישונג פון שפייזען. — ניט נאטירליכע קאנצענטרירטע, דעוויטאליזירטע, שארפע און אויפרייצענדע שפייזען שעדליך פאר דעם געזונט. — שפייזען וואס קענען צעגויפגעמישט ווערען און שפייזען וואס איז ניט ראטזאם צעגויפמישען אין איינעם. 90

XII קאפיטעל:

די נאהרונגס פרינציפלען פון שפייזען.

וואס די שפייזען דארפען ענטהאלטען אום צו זיין נאהרהאפטיג. די נאהרונגס פרינציפלען פון שפייזען ;..פראטעין. פעטס, קארבאהיידרייטס, מינעראל זאלצען, וויטאמינס, צעלולאזע און וואסער. — ריכטיגע צעגויפמישונג פון שפייזען וויכטיג פאר דעם געזונט. 93

XIII קאפיטעל:

די איינטיילונג פון שפייזען נאך זייער נאהרונגס אינהאלט.

קראכמאל, צוקער (קארבאהיידרייטס), פראטעין, פעט, מינעראל זאלצען, וויטאמינס און צעלולאזע ענטהאלטענדע שפייזען. 95

XIV קאפיטעל:

די כעמישע רעאקציע פון די שפייזען

שפייזען וואס שאפען זויערקייט אין דעם קערפער, און שפייזען וואס שאפען אלקאלי, די געגענשאפט פון

זויערקייט און פערמיטלען די זויערקייט אין דעם סיס־טעם. — די כעמישע רעאקציע און די פערמיטלונגס קראפט פון דאס בלוט. — זויערס אין דעם סיסטעם אלס איין אפפאל פראדוקט פון דעם פראצעס פון אומבייט (מעטאבאליזם), אין דעם סיסטעם און אלס א נאכפאלג פון ניט ריכטיגע שפייזען. — זויערס אין דעם סיסטעם אלס איין אנהייב פון קראנקהייט. — טאבעלע נומ. 3, הויפט שפייזען אין פארגלייך איינע מיט די אנדערע, און וואס זיי שאפען אין דעם קער־פער. 97

XV קאפיטעל:

געזונט און נאהרונג

די וויכטיקייט פון דעם נאהרונגס פראצעס, — דאס עסען ניט דער איינציקער פאקטאר אויף צו אויפ־האלטען געזונט און לעבען. — פרישע לופט און זונ־שיין הויפט וויכטיג פאר דעם געזונט. — נאטירליכע שפייזען — פרוכט און פלאנצען, זייגען אין זיך אריין די אלע קראפטען פון דער נאטור, און ברייננגען זיי אריין אין דעם קערפער אלס לעבעדיקע שפייז. — די ראדיא אקטיווע אייגנשאפטען פון די נאטירליכע ווע־געטארישע שפייזען אלס א הויפט פאקטאר אויף צו ענטוויקלען דאס געזונט. — דאס נאהרונג פראצעס און די פארדייאונגס קראפט. — די שעדליכע ווירקונג פון איבערעסען. — פעט אלס רעזולטאט פון איבערנאה־רונג און צופיל עסען. — פעט איינע פון די הויפט אורזאכען פון פילע קראנקהייטען. 99

XVI קאפיטעל:

אום צו זיין געזונט.

וויכטיגע רעגעלען פאר געזונט ענטוויקלונג. — דאס עסען — וואס, ווען און וויפיל. — די וויכטיקייט פון

רויע שפייזען אין דעם נאהרונגס פראצעס. — וואסער נויטיג פארן געזונט. — דאס שעדליכע ווירקונג פון קאווע, טיי, ביר, שנאפס און טאבאק. — פיזישע איבונ־גען און פיזישע ענטוויקלונג וויכטיג פאר דעם געזונט. זון־בעדער, לופט און שפריץ־בעדער אלס קרעפטיקונגס מיטלען. — שלאף, פרישע לופט, זונשיין, נארמאלער לעבען און נאטירליכע געזונטע שפייזען, די הויפט מיטלען צו ענטוויקלען געזונט און קראפט און צו פאר־לענגערען דאס לעבען. 107

XVII קאפיטעל:

וויפיל נאהרונג דער מענש דארף האבען.

דאס צוזאמענבונד פון שפייז באדערפעניש מיט דער נארמאלער וואג און פיזישע טעטיגקייט פון דעם מענ־שען. — די נאהרונגס ווערט פון שפייזען און זייער ווערט אין קאלארים. — די צאהל קאלארים אין א נארמאלע דיעטע פאר יעדען נאהרונגס פרינציפאל בא־זונדער, נאך דעם וואוקס און נארמאלער וואג פון דעם מענטשען. 112

טאבעלע נומ. 4 פאר דער נארמאלער וואג פאר מענער 114

טאבעלע נומ. 5 פאר דער נארמאלער וואג פאר פרויען 115

טאבעלע נומ. 6 פאר דער נארמאלער וואג און צאהל קאלארים וויפיל מען דארף טעגלאך אין א נארמאלער דיעטע פאר מענער און פרויען 116

טאבעלע נומ. 7 פאר דער הויך און וואג און צאהל קא־לארים וויפיל מען דארף אין א נארמאלער דיעטע פאר קינדער 117

טאבעלע נומ. 8. די נאהרונגס ווערט פון איין אונץ שפייז אין קאלארים, פאר יעדען נאהרונגס פרינציפאל באזונדער און די צאהל קאלארים אין א נארמאלער פארציע, ווי אויך דער אינהאלט פון די וויכטיגע מי־

נערא̈ל זא̈לצען אין די הויפּט שפּייזען און געטרענקע 118
טא̈בעלע נומ. 9. שפּייזען וועלכע זיינען רייך אין איי־
זען. 132
טא̈בעלע נומ. 10. שפּייזען וועלכע זיינען רייך אין
פּעטס. 132
טא̈בעלע נומ. 11. שפּייזען רייך אין פּרא̈טעין 132
טא̈בעלע נומ. 12. — שפּייזען קלא̈סיפיצירטע נא̈ך
זייער קרא̈כמא̈ל און צוקער אינהא̈לט פא̈ר ליידענדע
פון צוקער קרא̈נקהייט (דיא̈בעטעז) 133

קא̈פּיטעל XVIII:

דא̈ס עסען אין פא̈ל פון קרא̈נקהייט.

דא̈ס געזונט צושטא̈נד פון דעם מענטשען ווענדעט זיך אן די שפּייזען וועלכע ער עסט. — שפּייזען א̈לס בוי מא̈טעריא̈ל פא̈ר דעם קערפּער. — די וויכטיגקייט פון פּא̈סיגע שפּייזען אין פא̈ל פון קרא̈נקהייט. — ריכטיגע שפּייזען העלפען צו בא̈זיגען די קרא̈נקהייט, ניט ריכ־טיגע שפּייזען פא̈רגרעסערען די קרא̈נקהייט, און פא̈ר־אורזא̈כען קא̈מפּליצירונגען. 134

קא̈פּיטעל XIX:

כרא̈נישע קרא̈נקהייטען.

די אורזא̈כע און סימפּטא̈מען פון קרא̈נקהייט. — דא̈ס עסען א̈לס א הויפּט מיטעל צו קורירען קרא̈נקהייט. — פּא̈סיגע שפּייזען פא̈ר געוויסע קרא̈נקהייטען. 135

קא̈פּיטעל XX:

אנשטעקענדע פיבער קרא̈נקהייטען.

פּא̈רקילונגען, די גריפּ אינפלוענצע א. ז. וו. — די אור־זא̈כען און סימפּטא̈מען. — פּא̈סיגע שפּייזען א̈לס א

געזונט און שפּייז

וויכטיגער הילפס־מיטעל צו באזיגען די קראנקהייט און
פארהיטען פון קאמפּליצירונגען. 137

קאפּיטעל XXI :
אונטערנאהרונג (מאגערקייט). 141

קאפּיטעל XXII :
בלוט ארמוטה. 142

קאפּיטעל XXIII :
גאל שטיינער. 144

קאפּיטעל XXIV :
הויט קראנקהייטען 145

קאפּיטעל XXV :
מאגען קראנקהייטען 147

קאפּיטעל XXVI :
פארשטאפּונג (קאנסטיפּיישאן) 149

קאפּיטעל XXVII :
נירען קראנקהייט 151

קאפּיטעל XXVIII :
נערוועז קראנקהייט 153

קאפּיטעל XXIX :
פעט פארמינדערונג (רעדוצירונג) 154

קאפּיטעל XXX :
צוקער קראנקהייט 156

קאפּיטעל XXXI :
ראומאטיזם 158

קאפּיטעל XXXII :
הויכע בלוט דרוק 160

געזונט און שפייז

קאַפּיטעל XXXIII:

געזונט אויפבויאונגס שפייזען 161
שפייז קאַרטע נומ. 1. סיסטעם אפרייניגונגס שפייזען 161
שפייז קאַרטע נומ. 2־3. אין פאַל פון מאַגען־קראַנק־
הייט 163-165
שפייז קאַרטע נומ. 4. אַנטי־טאַקסין שפייזען 168
שפייז קאַרטע נומ. 5. פאַר צוקער קראַנקהייט 170
שפייזען פאַסיגע אין צוקער קראַנקהייט 174
שפייז קאַרטע נומ. 6. פעט רעדוצירענדע שפייזען 175
שפייז קאַרטע נ' 7. אויפבויאונג שפייזען פאַר מאַגערע 178
שפייז קאַרטע נומ. 8. בלוט שאַפונגס שפייזען 180
שפייז קאַרטע נומ. 9. פרוכט זאַפט נאַהרונג 181
שפייז קאַרטע נומ. 10 182
שפייז קאַרטע נומ. 11. פליסיגע שפייזען 182
שפייז קאַרטע נומ. 12. האַלב געדיכטע שפייזען .... "

קאַפּיטעל XXXIV:

פיזישע איבונגען (גימנאַסטיקע)

פיזישע איבונג אַלס אַ הילפסרייכע מיטעל אויף צו
פאַרמיידען און קאָרעקטירען געוויסע אומאָרדנונגען אין
דעם קערפער. — אַ ווירקזאַמע מיטעל אויף צו ענט־
וויקלען דאַס געזונט און אויפהאַלטען דעם קערפער יונג
און קרעפטיג. — וויכטיג פאַר יונגע ווי אויך פאַר
עלטערע מענשען. איבערהויפט פאַר די, וועמעס באַ־
שעפטיגונג רופט ניט אַרויס קיין פיזישע טעטיקייט. —
ווירקזאַם און הילפסרייך אין פעט רעדוצירונג 183

פאַרוואָרט פון די אַרויסגעבער

ארויסגעבענדיג דיזען בוך האבען מיר הויפטזעכליך געהאט אין זינען די נויטווענדיגקייט פון אזא בוך אין אידיש, צוליעב די וויסענשאפט און באלעהרונג וועלכע דער בוך וועט געבען דעם אידישען לעזער וועגען דער וויכטיגער פראגע פון געזונד־ענטוויקלונג און ריכטיגע געזונטע נאהרונג, אלס א געגענזאץ צו די אומנאטירליכע געזונד־צושטערענדע לעבענס אומשטענדען פון אונזער יעצטיגער הויכער ציוויליזאציע.

די מענשהייט איז נאך ביז יעצט צו טאג גאנץ גלייכגילטיג, זאגאר נאכלעסיג, צו זייער אייגענעם געזונט, וועלכער איז דער הויפט פונדאמענט פון לעבען, ווי אויך צו דער פראגע פון ריכטיגע נאהרונג, וואס איז די גרונדלאגע פאר'ן געזונט, כאטש יעדער מוז צוגעבען, אז די ניט נאטירליכע לעבענס־אומשטענדען און ניט ריכטיגע אומגעזונדטע שפייזען צושטערען דאס געזונט, פאראורזאכען קראנקהייטען און פארקירצען דאס לעבען.

מענשען האבען שוין אזא טבע, אזוי לאנג ווי זיי זיינען ניט קראנק, וועלען זיי זיך אינטערעסירען וועגען אלץ אין דער וועלט, נאר ניט וועגען זייער געזונט און באדערפעניש פון זייער אייגענעם קערפער. זיי וועלען, צום ביישפיעל, זיך אינטערעסירען צו וויסען, ווי אזוי א ראדיא איז געבויט, ווי אזוי עס כאפט אויף קלאנגען אין דער לופט, ווי אזוי עס לויפט אן אויטאמאביל, זיי וועלען זוכען אריינדרינגען אין די געהיימניסען פון דער מאשינערי, וועלענדיג דערגעהן דעם סוד ווי אזוי עס ארבייט און וואס עס איז נויטיג עס זאל ארבייטען ריכטיג. זיי וועלען עס אפהיטען מיט אלע צערטליכקייטען אום עס ניט צו שעדיגען, כאטש עס קאן לייכט פאריכט ווערען, און יעדער טהייל קאן געביטען ווערען פאר א קליינעם פרייז.

דעם מענשענ'ס קערפער איז די עדעלסטע און קאמפליצירטסטע מאשין אין דער וועלט, א וואונדער איבער אלע וואונדערס, אזא עדעלע און קאמפליצירטע אויפבויאונג, וואס קאן

געזונט און שפייז

פון קיינעם ניט פאריכט ווערען און קיינע נייע גלידער קאנען ניט אריינגעשטעלט ווערען. און די איינציגע וועג ווי צו פארלייננערען די יאהרען און די ארבייטס־קראפט פון אט דער וואונדער מאשין, איז זי צו היטען מיט דער גרעסטער צערטליכקייט, אום זי ניט צו שעדיגען, ווייל ווען איינמאהל פארדארבען, איז שוין דערנאך זעהר שווער — און אפטמאהל אונמעגליך — זי צו ברייננען אין ארדענונג.

ווען יעדער איינער וואלט זיך אביסעל מעהר אינטערעסירט וועגען די פונקציאנען און באדערפענישען פונ׳ם אייגענעם קערפער, און וואלט מעהר געוואוסט וואס עס איז פאר איהם גוט און וואס שלעכט, וויפיעל ער קאן פארטראגען און וואס פאר א שפייז צו געברויכען, און וואלט אפגעהיט דאס געזונט, — וועניגסטענס אזוי פיעל ווי ער היט אפ זיין אויטאמאביל אדער נעהמאשין, — וואלטען פיעלע קראנקהייטען פארמידען געווארען, און דאס לעבען פיעל פארלייננערט.

מיט דיזען בוך, וואס איז דער ערשטער און איינציגער פון דעם סארט אין דער אידישער שפראד, באצוועקען מיר, צו געבען דעם אידישען לעזער א פאלשטענדיגען באגריף וועגען די אויפבויאונג, פונקציאנען און באדערפענישען פון דעם מענטשליכען קערפער, ווי צו ענטוויקלען און פארהיטען דאס געזונט דורך ריכטיגע נאהרונג און געזונטע נאטירליכע שפייזען.

די אינפארמאציע, וואס די לעזער וועלען אין דעם בוך געפינען, איז דער רעזולטאט פון א לאנג־יאהריגען שטודיום. אלץ וואס דא ווערט באוויזען, איז באגרינדעט אויף גענויע וויסענשאפטליכע אויספארשונגען און לאנג־יאהריגע פראקטיק, וואס עס וועט העלפען געזונטע — אויסצוהיטען זיך פון קראנקהייט, און קראנקע — צוריק קריגען זייער געזונט.

די ארויסגעבער.

פאָררעדע.

וועגען דער וויכטיגער פראגע פון שפייז און נאהרונג איז נאך ביז יעצט זעהר ווייניג אדער כמעט גאָר ניט געשריבען געוואָרען אין אידיש, אבוואהל די פראגע איז זעהר א וויכטיגע, ווייל דאָס עסען איז איינע פון די הויפט קוואַלען פון לעבען און געזונט.

ביז איצט האט מען דאָס עסען ניט צוגעגעבען קיין ספּעציעלע וויכטיגקייט, אויסער דער נויטווענדיגקייט צו האבען עטליכע גע־שמאקע מאהלצייטען א טאָג, מיט א נאַש אַדער א טרונק צווישען די מאהלצייטען.

קיינער האט ניט געדיינקט אז עס איז וויכטיג וואס מען עסט, ווי און וויפיעל מען עסט, און אז דאָס עסען האט עפּעס א שייכות צו דעם געזונטס־צושטאַנד פון דעם קערפּער, און קאָן זאָגאר פאר־אורזאכען קראנקהייט, אזוי לאנג ווי דאָס עסען איז געשמאק, זע־טיג און פארשאפט פארגעניגען, איז שוין גוט.

נאָר די ענטוויקלונג פון דער וויסענשאַפט פון שפייז און נאהרונג, די פיעלע לאבאראטישע און ביאָלאָגישע אונטערזוכונגען האבען באוויזען די דירעקטע פארבינדונג און די ווירקונג פון דאָס עסען אויף דעם געזונטס־צושטאַנד פון דעם קערפּער און די וויכ־טיגקייט פון א ראציאָנעלע נאטירליכע און ריכטיגע צוזאמענגע־שטעלטע דייעטע אלס א הויפט מיטעל צו פארהיטען דאָס געזונט און קורירען קראנקהייט.

עס איז באוויזען געוואָרען דורך פיעלע לאבאראטאָרישע עקס־פּערימענטען און קלינישע באאבאכטונגען, דאָס די מעהרסטע פון די פיעלע קראנקהייטען פון וועלכע די מענשהייט ליידעט און וועל־כע פארמעהרען זיך פון טאָג צו טאָג, ווערען פאראורזאכט דורך דעם ניט נאטירליכען אָרט לעבען, און ניט נאטירליכען און אומ־געזונטען פלייש עסען.

געזונט און שפּייז

פון פיעלע קראַנקהייטען קען מען זיך פאַרהיטען און פיעלע זאַגאר קורירען, מיט א ראַציאָנאַלע נאַטירליכע וועגעטארישע דייעטע.

דאָס האָט אַרויסגעבראַכט די וויכטיגקייט פון דער נאַהרונגס־פראַגע יעצט מעהר ווי אימער, און די נויטוועענדיגקייט פון אַזאַ בוך אין אידיש, וואָס זאָל געבען דעם אידישען לעזער א באַגריף וועגען דער וויכטיגקייט פון א נאַטירליכען לעבען, געזונט ענטוויק־לונג און געזונטע נאַטירליכע שפּייזען, פון וואָס דאָס אידישע פאָלק ווייסט ווייניגער פון אַלע אַנדערע פעלקער און נויטיגט זיך אין דער וויסענשאַפט מעהר ווי אַלע אַנדערע, ווייל זיי ליידען פון קראַנקהייטען מעהר פון אַלע אַנדערע פעלקער.

אידען גלויבען זעהר, אַז פלייש עסען איז דער איינציגער גע־זונטער עסען, און דערפאַר האַלטען זיי זיך אַן אַזוי שטאַרק גראָדע פאַר די שפּייזען וועלכע פאַראורזאַכען קראַנקהייט.

דער צוועק פון דיזען בוך, איז צו געבען דעם אידישען לעזער אַן אַלגעמיינעם באַגריף וועגען די פיזיאָלאָגישע און כעמישע פונק־ציאָנען פון דעם מענשענס קערפּער, די אויפגאַבע, די נאַהרונגס־ווערטה און די פאַרפאַרטיגונג פון שפּייז, און דערמיט געבען די מעגליכקייט און וויסענשאַפט צו אויסקלייבען און צוגרייטען די פּאַסיגע שפּייזען נאָך דעם געזונטס־צושטאַנד אָדער געשמאַק פון יעדען איינעם וואָס וויל אוועקגעהן פון דעם ניט עטישען, ניט נאַ־טירליכען און אומגעזונטען געוואוינהייט פון פלייש עסען, צו דעם געזונטען נאַטירליכען וועגעטארישען עסען, סיי פון הויכע עטישע געפיהלען, פון געפיהל פון רחמנות, פון צער בעלי חיים, סיי פאַר היגיענישע צוועקען, צוליעב געזונט פאַרהיטען אָדער קראַנקהייט קורירען.

אַבוואָהל די נאַטירליכע און געזונטע שפּייזען זיינען די איינ־פאַכע ניט קאָמפּליצירטע שפּייזען, אַזוי ווי זיי קומען פון דער נאַ־טור, צוגעגרייט און פאַרפאַרטיגט אין דער נאַטור־קיך, אונטער די זונען־שטראַהלען פאַרפּוצט מיט די שעהנסטע פאַרבען, געשמאַק, נאַהרהאַפטיג און געווירצהאַפט, און וועלכע קאָכען און פאַרפראַ־ווען, קען ניט מאַכען בעסער, נאָר מעהרסטענטהיילס פיעל ערגער, דאָך פאַר די וועלכע קאָנען זיך אָפּגעוואוינען פון דעם טעם פון

געזונט און שפייז

פלייש געריכטען, בלויז דאן ווען זיי זאָלען האָבען עטוואָס אנדערש, עהנליכעס צו פאַרבייטען, וועלען געפינען אין אונזער וועגעטאַרישען קאָך בוך „ראַציאָנאַלע נאַהרונג“ אַלע אידישע געריכטען נאָך זייער געשמאַק נאָך, וויסענשאַפטליך צונויפגעשטעלט און גוט געבאַלאַנסט, וועלכע זיינען פיעל געזינטער, נאַהרהאַפטיגער און פיעל גרינגער צו פאַרדייען, ווי די זעלבע צוגעריכט פון פלייש, אָהן דער נויטוועגדיגקייט פון בלוט פאַרגיסען און עסען די טויטע קערפּערס פון אומשולדיגע באַשעפענישען, און וועלכע וועלען פאַרהיטען פון פיעלע קראַנקהייטען און אנדערע אומאַנגענעהמע פּאַסירונגען.

א. ב. מישולאָוו, נ. ד.

ניו יאָרק
יאַנואַר, 1926.

געזונט און שפּיז

I

די נאָהרונגס פֿראַגע פֿון דעם עטישען שטאַנדפּונקט.

דער נאהרונגס פֿראָצעס איז איינער פֿון די וויכטיגסטע פֿיזיאָלאָגישע פֿראָצעסען אין דעם מענשענס קערפּער, וואָס האָט אַ ווייט גרייכענדע ווירקונג ניט נאָר אויף זיין פֿיזישער ענטוויקלונג און געזונט־צושטאַנד, נאָר אויך אויף זיין גייסטיגער ענטוויקלונג, זיין עטישע און מאָראַלע געפֿיהלען — און דערפֿאַר האָבען די בעסטע פֿאָרשטעהער פֿון דער מענשהייט פֿון אַלע צייטען — פֿון די ערשטע טריט פֿון ציוויליזאַציע, זייט דער מענשליכער געדאַנק האָט זיך אויפֿגעהויבען הויך גענוג אויף צו אונטערשיידען צווישען גוט און שלעכט — פֿאַרנומען זיך מיט דיזער וויכטיגער פֿראַגע אין בעצוג צו ענטוויקלען אין דעם מענשען העכערע געדאַנקען, בעסערע געפֿיהלען, גוטע טהאַטען, ליעבע איינע צו די אַנדערע און צו אַלע באַשעפֿענישען.

איינינגע פֿון אָט די גרויסע דיינקער, האָבען עס געמאַכט אַלס אַ באַזיס פֿאַר רעליגיאָן, אַנדערע האָבען עס ענטוויקעלט אין אַ פֿילאָזאָפֿיע פֿון מאָראַל און עטיקס, נאָך אַנדערע האָבען אָנגעהויבען צו ענטוויקלען די וויסענשאַפֿט פֿון געזונט ענטוויקלונג, דורך די ריכטיגע נאַהרונג. וואָס עס איז אימער געווען די הויפּט וויכטיגע פֿראַגע אין דעם מענשענס לעבען, נאָר ביי קיינעם פֿון אָט די גרויסע דיינקער איז ניט געווען קיין צווייפֿעל דאָס שלאַכטען און

געזונט און שפייז

פלייש עסען אלס א נאהרונגס־מיטעל פאר דעם מענשען, איז א געגענזאץ צו דער ענטוויקלונג פון העכערע געפיהלען, ערהויבענערע טהאטען און ליעבע צו אלע באשעפענישען, און אלס א שפייז איז עס אומגעזונט, ווייל עס איז געגען דער נאטור פון דעם מענשען.

די גרעסטע דיינקער פון די גאר אלטע צייטען, ווי קאנפוציאוס און בודהא; די גרויסע פילאזאפען פון די קלאסישע צייטען, — ווי פלאטא, סאקראטוס, פיטהאגאראס, פלוטארק, סענעגא, האמער, — ביז אין אונזערע צייטען, ווי מילטאן, פראנקלין, טאלסטאי, רעקליו, הארטמאן, בערנארד שאו און נאך פיעלע דיינקער און וויסענשאפטסלייט, זיינען געווען און זיינען, — מיט ווארט און טהאט דאגעגען שלאכטען און פלייש עסען אלס א נאהרונגס־מיטעל פאר דעם מענשען.

דיזע הויכע געפיהלען זיינען ביי זיי ארויסגערופען געווארען ניט בלויז צוליעב דעם געפיהל פון בעלי רחמים, רחמנות צו די לעבעדיגע באשעפענישען וועלכע מען עסט, וועמעס לעבען מען רויבט אוועק אום צו אנזעטיגען זיך מיט זייער בלוט און פלייש; — נאר אויך צו דער פארבלאנדזשעטער אין זיין אונוויסענהייט און פארשקלאפטער צו זיינע פארלאנגען באשעפעניש — וואס מען רופט מענש, וועלכער טויטענדיג די אונשולדיגע באשעפענישען, אום צו עסען זייער פלייש, — טויטעט אין דער זעלבער צייט א טהייל פון זיין הייליגען גייסט, זיינע מאראלע און עטישע געפיהלען, און ערנידעריגט זיין מענשליכע ווירדע — נידריגער פון די בלוט־דורשטיגע, ווילדע טיהרע, וועלכע פארצוקען און עסען זייער קרבן, ווייל דאס איז דער איינציגער מיטעל פון זייער עקזיסטענץ, ניט זייענדיג צוגעפאסט פון דער נאטור צו קיין אנדער שפייז. דער מענש אבער, דער קעניג פון אלע באשעפענישען — האט פיעל בעסערע און געזונטערע שפייזען צו וועלכע ער איז צוגעפאסט פון דער נאטור. פלייש איז פאר איהם גראדע ניט נאטירליך און אומגעזונט, וואס עס איז באוויזען געווארען ביי די גרעסטע אויטאריטעטען אין וויסענשאפט, און ער עסט עס ניט פאר נויט, נאר פאר פארגעניגען און שלעכטע געוואוינהייט.

געזונט און שפייז

די אידעע פון וועגעטאריזם איז אלט גענוג, און האָט פאַרנומען אן אנגעזעהענעם פלאַץ אין די געדאנקען פון די גרעסטע מענשען פון גאַר די אלטע צייטען ביז יעצט, וועלכע האָבען גערינקט דאָס די וועגעטארישע שפייזען זיינען די בעסטע, ריינסטע און עדעלסטע נאהרונג פאר דעם מענשען, וועלכע וועט העלפען צום ענטוויקלען אין איהם עדעלערע געפיהלען, גוטע טהאטען און וועט געבען א בעסערע פיזישע ענטוויקלונג.

די שעהנסטע לעגענדעס פון די אלטע צייטען ווייזען אויך אַז דאָס די וועגעטארישע שפייזען זיינען אַן איידעלערער און ריינערער נאהרונגס־מיטעל פאר עדעלערע און העכערע באשעפענישען.

די שפייז פאר דעם ערשטען מענשען אין גן עדן, ווען ער איז נאָך געווען זינדלאָז און ריין, איז באשטאַנען פון פרוכט, פלאַנצען און זאמען, די שפייז פון די געטער פון דער גריכישער מיטאָלאָגיע, איז באשטאַנען פון — אמבראזיא; א שפייז געמאַכט פון בלומען, און נעקטאר, — א געטראַנק פון דער זאַפט פון די בלומען.

דער גרעסטער פילאָזאָף פון די אלטע צייטען — פלאַטאָ, אין זיין אונשטערבליכען דיאַלאָג „די רעפּובליק“, באשרייבט אַז אידעאליסטישע רעפּובליק, וואו די באַפעלקערונג — צו זייערע אנדערע מעלות עסט ניט קיין פלייש, און לעבט נאָר אויף א וועגעטארישע דיעטע.

דער גרויסער פילאָזאָף פאָרפירי, וועלכער האָט געלעבט אין דעם דריטען יאָהר־הונדערט, און האָט באַלאַנגט צו פיטהאגאָראס שוהלע, האָט געשריבען צו זיין פריינד פירמוס, — וועלכער האָט אָנגעהויבען עסען פלייש נאָך א לאַנגער צייט זייענדיג א וועגעטאריאַן, — דאָס פאָלגענדע:

„איך קאָן ניט גלויבען אז דו האָסט אָנגעהויבען עסען פלייש צוליעב דיין געזונט, דו ביזט אימער געווען מיט דער מיינונג, — און האָסט ניט איינמאָל אויסגעשפּראָכען זיך דאָס די וועגעטארישע דיעטע איז מעהר צוגעפאסט צו דעם מענשענס באַדערפניש, און איז די איינציגע שפייז — ניט נאָר אויף צו אויפהאלטען דעם קערפער אין א געזונטען צושטאַנד, נאָר אויך אויף צו געבען א קלאָרען פאַרשטאַנד און א שאַרפען געדאנק.“

געזונט און שפּייז

דער גרויסער דיינקער סענעקאַ, וועלכער האָט געלעבט אַרום דער זעלבער צייט, שרייבט — „נאָכדעם ווי איך האָב געשטודירט די פראַגע פון וועגעטאַריזם פאַר אַ לענגערע צייט, האָב איך אויפ־געגעבען פליייש עסען, און נאָך אַ יאָהר צייט זייענדיג אויף אַ וועגעטאַרישע דיעטע, האָב איך באַמערקט די גוטע ווירקונג פון די וועגעטאַרישע שפּייזען ניט נאָר אויף דעם פיזישען צושטאַנד פון מיין קערפּער, נאָר אויך אויף מיין גייסטיגען צושטאַנד.

אַזעלכע גרויסע מענשען ווי וואָלטער, רוססאָ, שאָפּענהאַוער, הופעלאַנד, ליעבניץ, ניטצשע, בעלאַמי און פיעלע אַנדערע זיינען געווען דאַגעגען שלאַכטען און פליייש עסען, אַלס אַ נאַהרונגס־מיטעל פאַר דעם מענשען.

דער נאַהרונגס־פּראָצעס איז ניט בלויז אַ פיזאָלאָגישער אַקט, עס האָט אַ גרויסע און וויט־גרייכענדע ווירקונג אויך אויף די גייסטיגע, מאָראַלע און עטישע געפיהלען פון דעם מענשען. דער מענש איז דאָס וואָס ער עסט, ערדלע נאַטירליכע שפּייזען ענט־וויקלען גוטע, ערהאַבענע געפיהלען, בלוטיגע ניט נאַטירליכע, אויפרייצענדע שפּייזען, רופען אַרויס און ענטוויקלען שלעכטע, גרויזאַמע טיערישע געפיהלען.

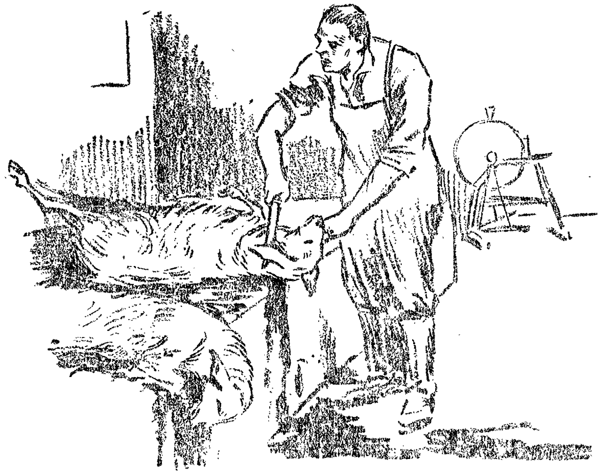
די ווירקונג פון שפּייז אויף דעם קערפּער, קענט איהר לייכט באַמערקען אין די טיערען־וועלט. די וואָס לעבען אויף גראָז און פלאַנצען זיינען פריינדליך, גוטמוטהיג; איהר קענט זיי גרינג צו־געוואוינען צו אייך, איהר קאָנט מיט זיי זאָגאַר ארבייטען. פּרו־בירט עס טהאָן מיט די וואָס לעבען אויף בלוט און פליייש, פּרו־בירט מיט זיי ווערען באַפריינדעט.

די נאַטור האָט צוגעגרייט גענוג נאַהרונגס־מיטלען פאַר אַלע לעבעדיגע באַשעפענישען, עס איז דאָ פאַר דעם מענשען צוויי וועגען אויף צום לעבען און ערנעהרען זיך: דער נאַטירליכער וועג מיט ריינע געזונטע שפּייזען, — צו וועלכע ער איז צוגעפּאַסט פון דער נאַטור, און די ניט נאַטירליכע וועג מיט אומריינע אומגעזונטע שפּייזען, וואָס קומען פון די פליייש און בלוט פון לעבעדיגע באַ־שעפענישען. די נאַטירליכע וועג, וועלכע פיהרט צו געזונט און פרידען, און די נישט נאַטירליכע וועג וועלכע פיהרט צו קראַנקהייט און צרות, און אַזוי ווי דעם מענשענס נייגונג איז אַלעמאָל צו

געזונט און שפּייז

שלעכטעז, האָבען זיי אויסגעקליבען פאַרקעהרט, די ניט־נאַטירליכע וועג צו לעבען און עסען, און האָבען גרויס פאַרגעניגען — טהוענדיג שאַדען זיך אַליין דורך דעם ניט נאַטירליכען לעבען, און עסענדיג די אומגעזונטע שפּייזען וואָס קומען פון די פלייש און בלוט פון לעבעדיגע באַשעפענישען.

די נייגונג צו פלייש עסען, איז ניט דערפאַר וואָס עס איז בעסער פאַר דעם געזונט, געשמאַקער אָדער נאַהרהאַפטיגער — ווי אַנדערע שפּייזען, נאָר בלויז דערפאַר וואָס עס איז אַן אויפרייצונגס שפּייז. עס ווירקט אויף דעם קערפּער און די נערוועז סיסטעם אויפרייצענד; ווי קאַפע, טהיי, ביער, שנאַפּס אָדער טאַבאַק און נאָך פיעל אַנדערע אויפרייצונגס מיטלען, און יעדער איינער ווער עס ברויכט עס פאַר אַ לענגערע צייט, — ווערט אַזוי צוגעוואוינט צו דעם — אַז עס פעהלט איהם שוין אויס, און עס דאַכט זיך איהם דאָס ער קען שוין אָהן דעם ניט אויסקומען, און מוז עס ברויכען שטענדיג. און וואָס קימערט מען זיך דאָן פאַר ליידען און שמערצען פון די אומגליקליכע באַשעפענישען ווען מען וויל זיי עסען, די שעפּעלע איז אימער שולדיג קעגען דעם וואָלף — דערפאַר אַליין וואָס ער איז הונגעריג.



געזונט און שפייז

נאָר ביי דעם וואָלף ענטוויקעלט זיך די לוסט פון פערצוקען און שלאָכטען אַם מייסטען, נאָר ווען ער וויל עסען, פון וואָס ער האָט פאַרגעניגען, און ער פאַרצוקט זעהר זעלטען ווען ער איז ניט הונגעריג. אָבער ביי די מענשען וואָס עסען פלייש פון יאָהרען לאַנג, האָט זיך אַזוי ענטוויקעלט דער טהירען געפיהל, אַז זיי האָבען פאַרגעניגען — ניט נאָר פון עסען די פלייש פון זייערע קרבנות, נאָר אויך פון דעם פּראָצעס פון שלאָכטען זיי.

עס איז אריינגעגאַנגען אין אַ ספּאָרט וואָס מען רופט יאַגד, מען גיט אויס גרויסע סומען געלט אויף אָט דעם בלוטיגען פאַרגעניגען. מען שטעלט זיך אין געפאַהר גע׳הרג׳עט צו ווערען אָדער אַם וויייניגסטען פאַרוואונדעט צו ווערען, צוליעב דעם פאַרגעניגען צו פאַריאָגען מיט גרויסע יאַגד הינט — אָדער דערשיסען אַ קלייינעם אומשולדיגען האָז, אָדער אַ וואונדערבאַר שעהנעם הירש מיט גרויסע קלוגע אויגען, פול מיט פערשטאַנד און געפיהל.

ווען איהר קוקט זיך צו אָט צו די יעגער, וועלכע זיינען ניט פון די ווילדע שבטים ערגעץ אין דער וויסטעניש, נאָר גראָדע הויכגעבילדעטע, ציוויליזירטע מענשען, וועלכע קומען זיך צונויף פון די גרויסע שטעדט און דערפער צו דעם יאַגד סעזאָן; ווי זיי געהען ארום איבער די בערג און וועלדער, מיט פלאַמענדיגע אויגען און פאַנאַנדערגעבלאָזענע נאָז־לעכער, מיט אַ געלאָדענעם ביקס אין האַנט און אַ מעסער אין גאַרטעל, וואָלט איהר זיך זיכער געוואונדערט ווער איז די באַשעפעניש וואָס מען רופט ווילדע טיערע, — דער אויף צוויי פיס, אָדער די אומשולדיגע פיער פיסיגע באַשעפעניש וועלכע אנטלויפט פון איהם אין טויט־שרעק אום צו רעטען איהר לעבען, — וועלכען ער איז געקומען אוועקרויבען, ניט פאַר הונגער און נויט, נאָר בלויז צוליעב דעם פאַרגעניגען פון שלאָכטען.

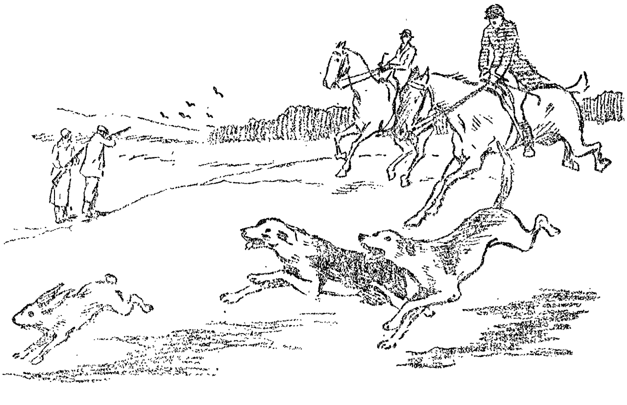
זעהט די סטאַטיסטיק פון אומגליקס־פעלע דורך דעם יאַגד סעזאָן אַליין אין ניו־יאָרק שטאָדט, וועט איהר ערשט דאַן האָבען אַ באַגריף ווי גרויס ביי דעם מענשען קאָן זיך ענטוויקלען די לוסט צו שלאָכטען און בלוט פאַרגיסען איינשטעלענדיג דעם אייגענעם לעבען אין געפאַהר.

אין ענגלאַנד האָבען זיי אַזעלכע ספּעציעלע געזעלשאַפטליכע צייטפאַרווייילונג אויף וועלכע עס קומען זיך צונויף די אריסטאָ־

געזונט און שפייז

קראַטישע, העכערע־קלאַסען, העכסט ציוויליזירטע דזשענטעללייט און בארמהארציגע ליידים, מיט קאַסטבאַרע ביקסען און מען שיסט קאַלטבלוטיג טייבעלאַך וועלכע ווערען פאַר דעם ציעל ספּעציעל אויסגעפיהרט אין די טוּיזענטער, און וועלכע מען לאַזט אַרויס פון אזעלכע שטייגלאַך אין געדיכטע מאַסען, אז יעדער איינער פון די געסט זאָל קאָנען האָבען דעם פאַרגעניגען צו הרג'ענען וואָס מעהר.

אָדער דער יאגד מיט די וואָלף־הינט וועלכע ווערען אויסגעהאָדעוועט און געלערענט ספּעציעל צוליעב דעם צוועק, און וועלכע מען לאָזט אַרויס אין די צעהנדליגער אויף איין אונגליקליכען האָז אָדער פוקס, און די גרויסאַרטיגע דאַמען און מענער, רייטענדיג אויף טייערע פערד יאָגען זיך נאָך איהם אום צו האָבען דעם פאַרגעניגען צו זעהן ווי די גרויסע וואָלף־הינט וועלכע לויפען שנעלער פון א הירש און קענען צוברעכען דעם האַלז און נאַקען פון א וואָלף מיט איין ביס, צושמעטערען אויף שטיקלאַך דעם קליינעם אומשולדיגען האָז אָדער פוקס.



מיט אזעלכע בלוט־דאָרשטיגע געפיהלען ביי מענשען, איז שוין עפּעס א וואונדער אז עס איז דאָ אזוי פיעל מערדערייען, שלאַכטען און בלוט־פאַרגיסונגען, אויך צווישען מענשען. די גרוי־

ג ע ז ו נ ט   א ו ן   ש פּ י י ז

זאַמע געפּיהלען טראָגען זיך דאָך אַזוי גרינג אַריבער פון טיערען אויף מענשען.

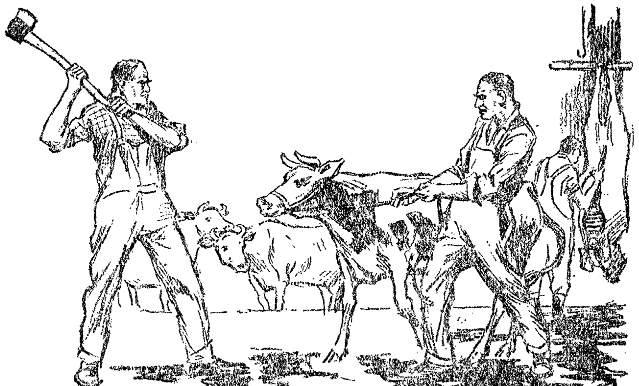
די געוואוינהייט פון עסען פלייש איז ניט נאַטירליך פאַר דעם מענשען, עס איז געקומען צופעליג, איינינגע אָפּשטאַמען, און די פּאַרהיסטאָרישע צייטען, אונטער געוויסע אומשטענדען האָבען זיך אָנגעהויבען ערנעהרען מיט די פלייש פון חיות. אַנדערע האָבען פון זיי איבערגענומען פיעל שפּעטער, און אַזוי ווי מיר ווייסען אַז עס איז זעהר גרינג צו איבערנעהמען און צוגעוואוינען זיך צו שלעכטע זאַכען. נאָר עס איז שווער, עס ווילט זיך ניט אָפּגעוואוינען דער־פון. אַבוואָהל ווען מען הויבט אָן צו דיינקען וועגען דעם, פאַר־שטעהט מען, מען פיהלט אַז עס איז אַ שלעכטע געוואוינהייט, אַז עס איז דאַגעגען די מאָראַלע, די בעסערע מענשליכע געפיהלען. נאָר צוליעב דעם איז פאַרהאַן אַ גוטע טרופה: ניט צו דיינקען וועגען דעם, מען פאַרמאַכט די אויגען אויף אַזעלכע הויכע פראַגען. מען הייסט דעם שוחט און דעם קצב אָפּטהאָן די שמוציגע שטיקעל אַרבייט און אַז מען קריגט דאָס שטיקעל פלייש, זאַלצט מען עס אויס, מען ווייקט עס אויס, אום צו אַרויסנעהמען דעם טעם פון נבלה, און פאַרבייגעהענדיג, ניט וויסענדיג, נעהמט מען מיט דעם אַרויס אויך די לעצטע ביסעל נאַהרונגס־שטאָף, מען פאַרשיט עס מיט זאַלץ און פעפער. מען פאַרגיסט עס מיט פעט און אַנדערע פריפּראַוועס, אַז מען זאָל ניט קענען דערקאַנען אַז עס איז אַ שטי־

קעל פון דעם טוידטען קערפּער פון אַט דער שעפעלע, קעלבעלע אָדער

געזונט און שפייז

הינדעלע, וועלכע איז דאָ ערשט ניט לאַנג (און פיליכט גאַנץ לאַנג) אַרומגעלאָפען אויף די גרינע גראָז, אונטער די ליכטיגע זונען־שטראַהלען און געשפּיעלט זיך צוזאַמען מיט אונזערע קינדערלאַך וועלכע האָבען געהאַט דערפון אַזאַ גרויסען פאַרגעניגען.

די געוואוינהייט צו עסען פלייש פון קינדהייט אָן, האָט אַזוי פאַרשלאָפען דעם געדאַנק און פאַרטעמפּט די מענשליכע געפיהלען, אַז מיר גיבען זיך גאָר ניט קיין מיה צו באַקלעהרען: ווי גרויזאַם און עקעלהאַפט די ערשיינונג פון פלייש עסען איז. עס איז ניט נאָר דאַגעגען די מאָראַל און העכערע מענשליכע געפיהלען, נאָר אויך דאַגעגען דעם געזונט, און נאָר מיט דער קראַפט פון יאָהרען לאַנג פאַרשלאָפענעם געדאַנק, און פּאַסיווע גלייכגילטיגקייט, קאָן מען האָבען פאַרגעניגען פון פאַרגיסען די בלוט און אַוועקנעהמען דעם לעבען פון אומשולדיגע באַשעפענישען, אום צו עסען זייער פלייש, וועלכע מען קען געניסען נאָר דאַן ווען עס איז פאַרפּראָוועט און צוגעריכט אַזוי אַז מען זאָל עס גאָר ניט קענען דערקענען אַז עס איז אַ שטיקעל פון אַ טויטען קערפּער.



קיינער פון די וואָס האָבען פאַרגעניגען פון עסען פלייש וואָלט ניט געוואָגט צו אַריינצונעמען אַ ביסען פון אַ שטיקעל רויע

געזונט און שפּייז

פליייש אין מויל. פילע זאגאר וואלטען ניט געוואגט עס נעהמען אין האנט. און ווען איינער וואלט בייגעוואוינט דעם שרעקליכען און גרויזאמען פּראצעס פון שלאכטען די לעבעדיגע באשעפענישען וועלכע ער עסט, און זעהן דעם טויט־שרעק און ליידען פון די אומ־שולדיגע קרבנות פון דעם מענשליכען ברוטאליטעט, ווען יעדער איינער וואלט נאר געדארפט פאר זיך אליין אפּשניידען דעם שטי־קעל פליייש וואס ער עסט פון דעם טויטען קערפּער, וואלטען זעהר פילע פארלארען דעם אפּעטיט פון פליייש עסען.

שעקספּיר זאגט, אז א ווארים אויף וועלכען מען טרעט ארויף און מען טויטעט, האט גראדע אזוי פיעל שמערצען שטארבענדיג ווי דער גרעסטער ריעז, וויפיעל מענשען ווייסען וועלכע וויטאגען, שמערצען און ליידען די אומגליקליכע בהמה אדער הוהן ליידען אוים, איידער עס לאזט ארוים דעם לעבען. ווער איז עס אומ־שטאנד צו באשרייבען די שרעקליכע בילד ווי די געשלאכטעטע בהמה ליגט אין א טייך בלוט, מיט אן איבערגעשניטענעם האלז, אוןווארפט זיך אין געפעהרליכע ליידען און שמערצען, מיט טויט־שרעק אין איהרע גרויסע אויגען, ביז זי לאזט ארוים איהר לעצטען אטהעם.

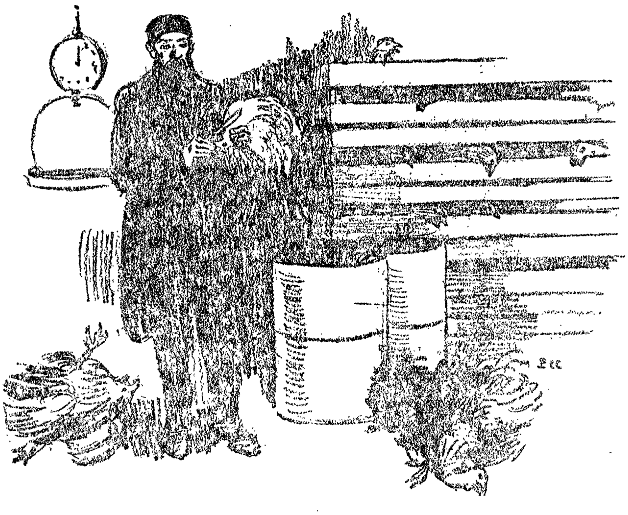
איך האב ניט גענוג שילדערונגס קראפט צו באשרייבען די שרעקליכע און גרויזאמע בילדער פון טויט־שרעק און ליידען פון די אומשולדיגע קרבנות וואס עס קומט פאר אין די שלאכט־הייזער, וואו מען גרייט צו דאס געשמאקע שטיקעל פליייש איידער עס קומט אויף אייער טיש,*) נאר איך קאן אייך פארזיכערען, אז די קלענס־טע טהייל דערפון איז גענוג אויף צו אויפוועקען דעם געדאנק און מענשליכע געפיהלען, זאגאר ביי די מייסטע גלייכגילטיגע און אפּ־שלאגען דעם אפּעטיט פון פליייש עסען ביי יעדען דענקענדען מענ־שען.

---

*) ווער עס אינטערעסירט זיך צו וויסען וועגען דעם, זאל איבער־לעזען דעם זעהר אינטערעסאנטען בוך פון אפּטאן סינקלייר „דהי דזשאנ־געל" און דעם רעגירונגס רעפּארט וועגען דער אונטערזוכונג פון די שלאכט־הייזער וועלכע איז געמאכט געווארען צוליעב דעם טומעל וואס דער בוך האט ארויסגערופען.

געזונט און שפּייז

נאָר אויסער דעם מאָראַלען און עטישען שטאַנדפּונקט דאַגעגען פלייש עסען איז דאָ נאָך אַ מעהר וויכטיגער פאַר די מעהרהייט, וואָס פאַרנעהמען זיך ניט מיט אַזעלכע הויכע פראַגען ווי מאָראַל און עטיקס, ווען עס קומט צו דעם מאַגען, און דאָס איז דער געזונטהייטס שטאַנדפּונקט ווי די וויסנשאַפט האָט עס פעסטגעשטעלט.



II

די נאהרונגס פראגע פון דעם וויסענשאפטליכען שטאנדפונקט.

דאס עסען איז א וויכטיגער פיזיאלאגישער פראצעס, וועמענס אויפגאבע עס איז צו אריינברייגגען אין דעם קערפער, דורך די שפייזען וואס מען עסט, אלע נויטיגע כעמישע שטאפען אין געוויסע ארגאנישע צוזאמענשטעלונגען און אין א געוויסע מאס אום צו פארפילען דעם פארלוסט פון דיזע כעמישע שטאפען אין דעם קערפער, וועלכע ווערט פאראורזאכט דורך דעם פראצעס פון אומבייט, וואס געהט שטענדיג אן אין דעם קערפער, און אן וועלכען געזונט און לעבען קאן ניט אויפגעהאלטען ווערען. און דאס איז, וואס מען רופט נאהרונגס-פראצעס.

זעלבסט פארשטענדליך, דאס אום צו האבען די ריכטיגע געזונטע נאהרונג, דארפען די שפייזען וואס מען עסט ענטהאלטען די אלע כעמישע שטאפען אין א געוויסער מאס און אין איין ארגאנישער פארמע אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך, אום דער נארמאלער פראצעס פון לעבען און אומבייט אין דעם קערפער זאל אנגעהן אין א געזונטען נארמאלען צושטאנד.

מעהרערע און גאנץ ערנסטע קראנקהייטען קומען צוליעב דעם וואס מען עסט צו זאטיגע נאר שלעכט באלאנסירטע שפייזען, אזעלכע וואס ענטהאלטען צופיעל פון אייניגע נאהרונגס שטאפען, נאר ענטהאלטען צו וועניג, אדער עס פעהלט אין זיי גאר אין גאנצען אנדערע ניט וועניגער וויכטיגע פאר דעם קערפער — נאהרונגס-שטאפען, אהן וועלכע דער לעבענס-פראצעס אין דעם קערפער קען ניט אנגעהן אין א נארמאלען צושטאנד און געזונט קאן ניט אונטערגעהאלטען ווערען. מיט דעם ברייגגט מען דעם קערפער דאפעלטען שאדען. מען ברייגגט אריין אין דעם סיסטעם אייניגע שטאפען מעהר ווי דער קערפער דארף און דאריבער קא-

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

נען זיי ניט פאַרצערט ווערען ווי געהעריג און פאַרליגען זיך אָדער אין מאָגען, פאַראורזאַכענדיג אומפאַרדייאונג, אָדער אין די צעללען, געוועבע און דריזען, פאַראורזאַכען אַלערליי פונקציאָנעלע אומארדענונגען אָדער ענטצינדונגען, צוליעב וועלכע מען מוז אָנקומען צופיעלערליי אָפּפירונגס אָדער אַנדערע אומאַנגענעהמע מיטלען — אין לייכטע פאַלען, — אום צו אַרויספיהרען עס פון דער סיסטעם, און אין דער זעלבער צייט הונגערט דער קערפּער צוליעב דעם מאַנגעל אין אַנדערע נויטיגע נאַהרונגס־שטאָפען וועלכע עס פעהלט אויס אין די שפּייזען, און דאָס איז נאָך פיעל ערגער ווי איבערנאַהרונג. דאָס בריינגט צו ווייטערע זעהר ערנסטע אונאָרדנונגען און קראַנקהייט, אויב ניט באַלד, גלייך, איז אַביסעל שפּעטער.

III

די פונקציאָנען פון דעם קערפּער און דער נאהרונגס־פּראָצעס.

אום צו קאָנען בעסער פארשטעהן אין וואָס באשטעהט די הויפּט וויכטיגקייט פון דעם נאהרונגס־פּראָצעס, מוז מען זיך באַקענען מיט איניגע וויכטיגע פאקטען פון וואָס דער קערפּער באַשטעהט און זיינע הויפּט פונקציאָנען, אום מען זאָל האָבען אַ קלאָרערען באַגריף וועגען דער אויפגאבע פון שפּייז און נאהרונג, זייער וויכטיגקייט און וואָס עס טהוט אין דעם קערפּער.

דעם מענשענס קערפּער איז צוזאַמענגעשטעלט פון ארום 18 כעמישע עלעמענטען וועלכע קומען צווישען זיך אין אַלערליי פאַרבינדונגען און צוזאַמענשטעלונגען, דער הויבט פון וועלכע איז פּ ר אָ ט י ן אָדער אייוויים, וועלכער געהט אַריין אין די אויפבויאונג פון די זעהר קליינינקע צעלען, פון וועלכע די געוועבע, אָרגאַנס, און דער גאַנצער קערפּער באַשטעהט. ק א ר ב אָ ה י ד ר י י ט ס, ד. ה. קראָכמאל און צוקער וועלכע ענטוויקלען וואַרימקייט, ענערגיע און קראפט. ה י ד ר אָ ק א ר ב אָ נ ס, ד. ה. פעט, די זעלבע טהעטיגקייט ווי די קאַרבאָהיידרייטס, וועלכע געהט אויך אַריין אין די צוזאַמענשטעלונג פון פיעלע געוועבע און אָרגאַנס. ו ו אַ ס ע ר אין אַ גאַנץ גרויסער מאָס ארום 65% אין אַלע צוזאַמענשטעלונגען, איבערהויפּט אין די פליסיגקייטען ווי בלוט און לימפף. מ י נ ע ר א ל ז אַ ל צ ע ן אין אָרגאַנישע פאַרבינדונגען ווי קאַליום, נאַטריאום, קאַלציאום, מאַנגאַנעז, אייזען, פאַספאָר, סולפור, סיליקאָן, יאָדין, אַלומינום, אַרסעניק, און נאָך אַנדערע.

די אַלע כעמישע שטאָפען בלייבען ניט אין דעם קערפּער אומבאַוועגליך. ד. ה. זיי שטעהען ניט שטענדיג אין איין און די

געזונט און שפּייז

זעלבע כעמישע פאַרבינדונגען ניט געענדערט. דער לעבענס־פּראָ־צעס פון אומבייט וואָס מען רופט „מעטאַבאָליזם" געהט אָן אָהן אַן אויפהער. נייע צעלען ווערען געשאַפען פון די נויטיגע שטאָ־פען וועלכע די בלוט טראָגט פאַנאַנדער אין אַלע קלענסטע און ווייטסטע ווינקעלאַך פון דעם קערפּער און די אַלטע אָפּגעלעבטע צעלען פאַלען פאַנאַנדער פון זייערע פאַרבינדונגען, און לאָזען גע־וויסע כעמישע שטאָפען אַלס אָפּפאַל אין דעם קערפּער. זייער שטאָף ווערט אַריינגענומען דורך די לונגען מיט דעם אָטהעם אין די בלוט, וועלכע טראָגט עס פאַנאַנדער איבער דעם גאַנצען קער־פּער און וועלכער פאַראייניגט זיך מיט די קאַרבאָהיידרייטס (צו־קער פאַרבינדונגען) וואו עס איז נויטיג און פאַרברענט עס, מיט וואָס עס שאַפט וואַרימקייט און קראַפט וואָס עס איז נויטיג אויף צו אונטערהאַלטען די שטענדיגע לעבענס־פונקציאָנען אין דעם קערפּער. דיזער פּראָצעס לאָזט נאָך זיך אויך אַן אָפּפאַל פּראָ־דוקט — קאַרבאָן גאַז. וואָס גרעסער די טהעטיגקייט פון דעם קערפּער אַלץ שטאַרקער איז דער אומבייט פּראָצעס און אַלץ גרע־סער איז דער פאַרלוסט פון געוויסע כעמישע שטאָפען אין די גע־וויסע קאָמפּאָזיציעס אין דעם קערפּער, און אַלץ מעהר אָפּפאַל פּראָדוקטען, וועלכע באַשטעהען פון גאַנץ גיפטיגע זויערקייטען און זאַלצען וועלכע קענען טהאָן פיעל שאַדען ווען זיי וואָלטען ניט גע־וואָרען ניטראַליזירט (פאַרמיטעלט) דורך די נויטיגע מינעראַל־זאַלצען וועלכע געפינען זיך אין די פליסיגקייטען און מאַכען זיי אונשעדליך פאַר דעם קערפּער און ברייגגען זיי אין אַזאַ צושטאַנד וועלכע פאַרגרינגערט דעם אַרויספיהרונגס־פּראָצעס, און וועלכע ווערען גלייך אַרויסגעפיהרט פון דעם קערפּער דורך די בלוט, וועלכע פליסט שטענדיג אָהן אויפהער דורך טויזענטער אָדערלאַך מיט דער גרעסטער שנעלקייט פאַנאַנדערטראָגענדיג די נויטיגע נאַהרונגס־שטאָפען אין אַלע ווינקעלעך פון דעם קערפּער, און אין דער זעל־בער צייט פאַרנעהמענדיג די אַלע אָפּפאַל־שטאָפען, וועלכע ווערען געבראַכט צו די אָרגאַנס, וועמעס אויפגאַבע עס איז אַרויסצוטראָ־גען עס פון דעם קערפּער; די לונגען פאַר די גאַז־אָפּפאַל וועלכע ווערט אַרויסגעטראָגען דורך דעם אָטהעם; די ניהרען און הויט פאַר אַלע מינעראַל זאַלצען און זויערקייטען וועלכע זיינען אין אַן

געזונט און שפייז

אויפלעזענדען צושטאנד, און ווערען ארויסגעטראגען פון דעם קערפער מיט די וואסער און שוויים.

זעלבסט פארשטענדליך, אז אנשטאט די אויסגענוצטע, אפגעלעבטע און ארויסגעפיהרטע כעמישע שטאפען, מוזען אריינגעפיהרט ווערען אנדערע נייע כעמישע פארבינדונגען וועלכע ענטהאלטען די נויטיגע כעמישע עלעמענטען אין דער זעלבער פראפארציע נאך דעם פארלוסט נאך אין דעם קערפער, אז דער נארמאלער פראצעס פון אומבייט זאל קענען אנגעהן ניט געשטערט אין א נארמאלען צושטאנד, און דאס איז וואס מען טהוט מיט דעם עסען און וואס מען רופט נאהרונגס פראצעס.

יעצט גלויב איך איז זעהר לייכט צו פארשטעהען אויף וויפיעל עס איז פון די גרעסטע וויכטיגקייט פאר דעם געזונט, אז די שפייזען זאלען ענטהאלטען די ריכטיגע כעמישע שטאפען אין די ריכטיגע נאטירליכע פארבינדונגען, ד. ה. אין איין ארגאנישע פארם, אום זיי זאלען קענען פארפילען דעם פארלוסט פון די אפגעארבייטע, אויסגענוצטע און ארויסגעפיהרטע פון דעם קערפער כעמישע שטאפען, עס איז שעדליך פאר דעם געזונט ווען מען פארפילט ניט פאר א לייננערע צייט דעם פארלוסט פון איינעם אדער איניגע נויטיגע שטאפען, איבערהויפט ווען עס איז פון די מינעראל זאלצען און וויטאמינס, וועלכע זיינען נויטיג פאר דעם פארצעהרונגס פראצעס, און וועלכע נייטראליזירען און העלפען ארויספיהרען פון דעם קערפער די גיפטיגע שטאפען פון די אפפאל פראדוקטען, וועלכע אהן דער הילף פון די זאלצען פארבלייבען אין קערפער, ווערען אריינגעצויגען אין דער בלוט, און פארגיפטען דעם קערפער אדער איניגע וויכטיגע ארגאנען און פאראורזאכט קראנקהייטען, — זעהר אפט געפעהרליכע, וועלכע פיהרען צו זעהר א טרויעריגען ענד — אויב מען כאפט זיך ניט צו פארריכטען עס אין צייט.

די גאנצע שוועריגקייט אבער באשטעהט אין דעם דאס עס איז ניטא אין דער נאטור אזא שפייז, וואס עס זאל ענטהאלטען אין זיך אלע נויטיגע פאר דעם קערפער נאהרונגס־שטאפען אין דער נויטיגער מאס. מילך איז די איינציגע געבאלאנסטע שפייז וואס ענטהאלט אלע נויטיגע נאהרונגס־שטאפען, נאר אזוי ווי די

געזונט און שפּייז

נאַטור האָט עס באַשאַפען הויפּטזעכליך פאַר ניי־געבוירענע, וועלכע קאָנען אַריינגנעהמען נאַהרונג נאַר אין אַ קליינער מאָס, און אין זעהר אַ גרינגען אויפלעזונגס צושטאַנד איז עס ניט צוגעפּאַסט אַלס אַ שפּייז פאַר ערוואַקסענע. אָבער די אַלע אַנדערע עסענוואַרג, אויב זיי ענטהאַלטען איין נאַהרונגס־שטאָף אין אַ געוויסער מאָס, ענטהאַלטען זיי די אַנדערע ניט וויניגער וויכטיגע שטאָפען אין אַ זעהר קליינער מאָס אָדער גאָר ניט. און דערפאַר איז זעהר וויכטיג צונויפצושטעלען דאָס עסען פון אַזעלכע שפּייזען, וועלכע ענטהאַלטען אין זיך אַלע נויטיגע פאַר דעם קערפּער נאַהרונגס־שטאָפען אין אַ געוויסער מאָס און צוגעריכט אין אַ לייכט פאַרדייענדען צושטאַנד, געשמאַק, נאַרהאַפטיג און ביליג. וואָרום די לעבענס־מיטלען ווערען אַלץ טייערער און די פראַגע פון עקאָנאָמיע אונטער די יעצטיגע ניט נאַטירליכע אומשטענדען פון אונזער ציוויליזאַציע — איז זעהר אַ וויכטיגע פראַגע.

עס איז דאָ צוויי קוועלען פון וועלכע דער מענש קריגט זיינע נאַהרונגס־מיטלען: די טיערען־וועלט, ד. ה. פלייש און פיש, און די פלאַנצען־וועלט, ד. ה. פרוכט, ניס קערענדלאַך — תבואות, קרייטאַכער און גאַרטען־גרינס. וועלכע פון די צוויי קוואַלען איז דער ריכטיגער און מעהר פּאַסיגער פאַר דעם מענשענס שפּייז און נאַהרונג פון דעם שטאַנדפּונקט פון געזונט און היגיענע, וועלען מיר מאַכען קלאָר אין די נעקסטע קאַפּיטלען.

IV

וועלכע איז די ריכטיגע שפייז פאר דעם מענשען.

דער אלטער וכוח, וועלכע זיינען די ריכטיגע שפייזען פאר דעם מענשען — פלייש און פיש, אדער די נאטירליכע וועגעטארישע שפייזען, איז נאך ווייט ניט געענדיגט. די פלייש־דייעטע האט נאך גענוג אנהענגער, נאר ניט דערפאר ווייל עס איז בעסער פאר דעם געזונט, נארהאפטיגער אדער ביליגער, נאר בלויז פון געוואוינ־הייט, „פון דעם פארם אוו העביט“, ווי די ענגלישע זאגען, און אויך פון ניט וויסען די נאהרונגס־ווערטה פון דער פלייש־דייעטע.

מענשען גיבען זיך זעלטען אפ מיט פראגען פון הויכע פראב־לעמען ווען עס קומט צו אלטע געוואוינהייטען. עס איז ביי זיי זאגאר קיין פראגע ניט, איבערהויפט ווען עס קומט צו עסען גע־וויסע שפייזען צו וועלכע מען האט קולטיווירט א געשמאק פאר א לאנגער צייט.

עס איז באוואוסט פון אלטע צייטען, אז עס איז זעהר גרינג צוגעוואוינען זיך צו שלעכטע זאכען, ווי פלייש, טאבאק, שנאפס, ביער, קאפע, טהיי, און נאך פיעל שעדליכע זאכען, נאר עס איז שווער, — עס ווילט זיך ניט אפגעוואוינען דערפון.

דער מענש איז קאנסערוואטיוו פון דער נאטור, און נייע אידעען, נייע באוועגונגען אין אלע פאזען פון דעם מענשליכען לעבען, עטישע, געזעלשאפטליכע אדער וויסענשאפטליכע, וועלכע נייגען זיך צו אויסבעסערען דעם מענשענס לעבען, אינדיווידואל אדער סאציאל, זיינען קיינמאל ניט אנגענומען געווארען גרינג, עס האט אלע מאל גענומען, און נעהמט נאך יעצט אויך, — יאהרען לאנג פון שווערען קאמפף פון די מעהר אויפגעקלעהרטע און פראגרעסיווע, ביז עס ווערט ביסלעכווייז אנערקענט און אנגענומען, נאר ביי יעדער צייט קענט איהר נאך געפינען א טהייל וואס האלט זיך נאך אלץ אן פאר די אלטע פאר א לענגערע צייט, אזוי ווי

געזונט און שפּייז

דער ערב־רב צווישען די אידען ווען זיי זיינען ארויסגעגאנגען פון מצרים, און גאָט האָט זיי געגעבען די געוועטאָרישע שפּייז דעם „מן“, וועלכער האָט געהאַט דעם טעם פון אַ געפּרעגעלטס אין האָניג, האָבען זיי געבענקט נאָך די פלייש און פיש, וואָס זיי פלעגען קריגען אין מצרים, זאָ וואָהל עס איז געווען מיט שקלאַפעריי. און דערפאַר האָבען זיי געוואַנדערט פערציג יאָהר אין דער וויסטעניש.

איהר קענט ביי יעדער צייט געפינען די יעניגע וואָס בלאָנדזשען אין דער וויסטעניש פון קאָנסערוואַטיזם און אונוויסענהייט, און ווילען ניט אָננעהמען קיין נייע אידעעס און בעסערע וועגען אויף צו אויסבעסערען דאָס לעבען, פאַרבעסערען דאָס געזונט און פאַרהיטען זיך פון קראַנקהייט און שמערצען.

דער מענש איז פון דער נאַטור ניט קיין קאַרניוואָריאוס, ד. ה. פלייש־עסענדער טיער. זיין אַנאַטאָמישע אויפבויאונג איז ניט צוגעפּאַסט צו דער שפּייז. ווי עס איז באַוויזען געוואָרען דורך די אונטערזוכונג פון אַזעלכע באַוואוסטע אַנאַטאָמיסטען ווי סיר טשאַרלעס בעלל, דר. ריטשאַרד אָוועז, דר. וויליאַם קאַרפּענטער און באַראָן קאָוויער. פאַרקעהרט, אַלעס באַווייזט אַז ער באַלאַנגט צו די פרוכט און ניס־עסענדע באַשעפעניש, נאָך זיין אַנאַטאָמישער אויפבויאונג, פיזיאָלאָגישע אייגענשאַפטען און אָפּשטאַמונג, וואָס עס איז באַשטעטיגט געוואָרען דורך די גענויע אויספאָרשונג פון די גרעסטע נאַטור־פאָרשער, ווי לאַמאַרק, דאַרווין, האַעקעל און פילע אַנדערע און, ווי איהר קענט אַליין זעהן, פון די אַנאַטאָמישע אונטערשייד צווישען די פלייש־ און פלאַנצען־עסענדע טהירען.

יעדע לעבעדיגע באַשעפעניש איז פון דער נאַטור צוגעפּאַסט צו געוויסע שפּייזען וועלכע די נאַטור האָט פאַר זיי צוגעגרייט.

די פלייש־עסענדע האָבען ספּעציעל צוגעפּאַסטע נעגעל אויף צו כאַפּען זייער קרבן, זייער מויל איז ספּעציעל געבויט אויף צו פאַרצוקען מיט שטאַרקע קרעפטיגע מוסקולען. די ביים־ציינער — קליינע און שאַרפע, און די זייט־ציינער — אָדער הינט־ציינער, וואָס מען רופט „קאַניינס“, לאַנגע און שאַרפע ווי שפּיזען, וועלכע זיינען צוגעפּאַסט אויף צו איינבייסען און האַלטען דעם קרבן, און די באַקציינער זיינען שאַרפע און שפּיציגע, נאָר אויף צו בייסען

געזונט און שפּייז

און ברעקלען פלייש און ביינער, קייען קאָנען זיי ניט, ווייל דער מויל האָט ביי זיי ניט קיין זייטיגע באַוועגונג. און די ציינער קומען ניט צו איינע אויף די אַנדערע, נאָר איינע אין די אַנדערע. די סלינע (שפּייעכץ) ענטהאַלט ניט דעם ענזים וואָס ווירקט אויף קראָכ־מאַל־פאַרדייאונג. דער מאָגען איז ביי זיי גאַנץ קליין און דער לעבער גאַנץ גרויס, פּראָפּאָרציאָנאַל צו זייער געוואוקס. די אינגעווײדע (קישקעס) זיינען קורץ פון 3 ביז 5 מאָל די לענג פון דעם קערפּער. די גראָבע קישקע (קאָלאָן) איז גלאַט אינווייניג און גאַנץ קורץ און דערצו האָבען זיי ניט די אייגענשאַפט פון שוויצען.

ביי די גראָז־, פּרוכט־ און פלאַנצען־עסענדע, זיינען די פּאַ־רענשטע ציינער גרויסע און גוט ענטוויקעלטע. זיי האָבען ניט די לאַנגע הינט־ציין „קאַניינס". די באַקציינער זיינען ברייטע, דיקע, און קומען צו איינע אויף די אַנדערע און דער מויל האָט אַ גוט ענטוויקעלטען זייט באַוועגונג צוליעב קייען און צורייבען די שפּייז. דער מאָגען (אָדער מאָגענס) איז פיעל גרעסער און דער לעבער פּראָפּאָרציאָנעל קלענער. די אינגעווײדע (קישקעס) ביי די גראָז־עסענדע זיינען גאַנץ לאַנגע, פון 28 ביז 33 מאָל לענגער פון דעם קערפּער, און ביי די פּרוכט־ און ניס־עסענדע פון 10 ביז 12 מאָל די לענג פון דעם קערפּער. די גראָבע קישקע (קאָלאָן) איז גאַנץ לאַנג און ניט גלאַט, נאָר סעקולייטעד.

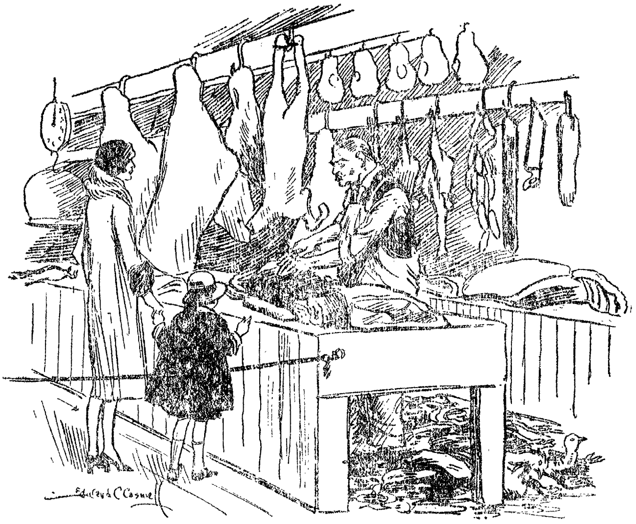
אַנטראָפּאָלאָגיש באַלאַנגט דער מענש צו די מאַלפּע־פאַמיליע, צו וועלכער ער איז זעהר עהנליך מיט זיין גאַנצער אַנאַטאָמישער אויפבויאונג און וועלכע, ווי איהר ווייסט, זיינען פּרוכט־ און ניס־עסענדע. צו דער זעלבער שפּייז איז אויך דער מענש צוגעפּאַסט פון דער נאַטור. די הענד פלאַכע, מיט לאַנגע פינגער און טעמפּע נעגעל, וועלכע זיינען פּאַסיג צוליעב אָראָפּרייסען פּרוכט און צו־טראָגען עס צום מויל, נאָר ניט אויף צו כאַפּען און האַלטען דעם קרבן. די ציין, פלאַכע, ברייטע, און דער מויל מיט אַ גוט־ענטווי־קעלטען זייט־באַוועגונג אויף צו קייען און צורייבען די שפּייז. די סלינע (שפּייעכץ) האָט די אייגענשאַפט פון קראָכמאַל־פערדייאונג. דער מאָגען פּראָפּאָרציאָנעל גרעסער און דער לעבער קלענער ווי ביי די פלייש־עסענדע און די אינגעווייד (קישקעס) זיינען פון 10 ביז 12 מאָל די לענג פון דעם קערפּער, מעסטענדיג פון מויל ביז

געזונט און שפּייז

דעם אַרויסגאַנג. די גראָבע קישקע (קאָלאָן) איז גאַנץ לאַנג און ניט גלאַט, נאָר סעקולייטעד, ד. ה. מיט טיפע צעללע און קנייטשעז.

פון די וויכטיגע פאַקטען, וואָס די וויסענשאַפט פון פערגלייכונגס־אַנאַטאָמי גיט אונז, קאָנט איהר גאַנץ קלאָהר זעהן, דאָס דער מענש באַלאַנגט צו די פרוכט, ניס און פלאַנצען און ניט צו די פלייש־עסענדע באַשעפעניסען. און אָבוואָהל פאַר פיעלע יאָהרען, אונטער געוויסע היסטאָרישע אומשטענדען, האָט ער זיך צוגעוואוינט צו פלייש עסען און נאָך פיעלע אַנדערע שלעכטע זאַכען, און איז קינסטליך געוואָרען אַן אָמניוואָראוס, ד. ה. אַלעס־עסענדער, נאָר דאָס האָט איהם אין קיין וועג קיין גוטעס געטהאָן, און אין געזונט פיעל ערגער.

עס איז זעהר אַמוזירענד צו באַמערקען דעם פאַקט, דאָס די הויפּט טיפּישער אָמניוואָראוס — ד. ה. אַלס־עסענדע חיה — איז דער חזיר, און עס איז זעהר ניט אַנשטענדיג פאַר דעם קעניג פון אַלע באַשעפענישען צו אַנשטריינגען זיך אום צו זיין עהנליך צו אַזאַ נידריגער באַשעפעניש.



V

די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען.

פלייש און פיש איז ניט נאטירליך פאר דעם מענשען, און דערצו איז עס אן אויפרייצונגס־שפייז — א סטימולענט, וועלכע ווירקט אויפרייצענד אויף די נערוועז־סיסטעם צוליעב דעם אינהאלט פון טאקסינס, ווי יוריק־זויער און נאך פיעלע אנדערע אפפאל־פראדוקטען פון דעם נארמאלען לעבענס־פראצעס, דעם פראצעס פון אומבייט (מעטאבאליזם), וואס געהען אן אין דעם לעבעדיגען קערפער פון דער חיה, וועלכע די בלוט טראגט ארויס פון דעם קערפער אין פיעלע וועגען אין דער פארם פון שוויים, יורין, לייכעס און נאך אנדערע אויסוואורף, און וועלכע עס פארבלייבען אין דעם קערפער — אין די פלייש — ווען דער לעבען שטעלט זיך אפ פלוצלינג.

נאר אויסער דעם נארמאלען אינהאלט פון די גיפטיגע אפפאל־פראדוקטען אין א געזונטען קערפער, פארמעהרען זיי זיך אין אן אונגעהייער גרעסערער מאס ווען די טיערען וועמעס פלייש מען עסט זיינען געווען אין א קראנקען צושטאנד, און זיי פארמעהרען זיך נאך אין א פיעל גרעסערער מאס דורך דעם ברוטאלען פראצעס פון שלאכטען, און נאך איידער דעם שלאכטען, ווען מען פיהרט זיי פאר א לענגערער צייט אין ענגע וואגאנעס אדער שיפען אין גרויסע מאסען, אין שמוץ, אין ענגשאפט, אהן עסען און טרינקען, און אויך ווען מען ברייננגט זיי נאך אזא רייזע אין די שלאכטהייזער הונגעריגע, צושראקענע, אויפגערעגטע, און זיי דערהערען דעם טויט־געשריי און דערשמעקען די הייסע פארגאסענע בלוט פון זייערע חברים, עס כאפט זיי ארום א טויט־שרעק און צארן, און זיי ווערען אזוי אויפגערעגט ווי משוגע, און יעדער איינער ווייסט די ווירקונג פון שרעק, צארן און אויפרעגונג אויף דעם קערפער. דער פראצעס פון צושטערונג — „קאטאבאליזם", ווערט

געזונט און שפייז

פארגרעסערט אין א זעהר גרויסער מאס, און דער קערפער ווערט פארגיפטעט מיט די פראדוקטען פון אפפאל און צושטערונג, וועלכע זיינען טאקסיק, וועלכע קענען ניט ארויסגעפיהרט ווערען אזוי גרינג, און ווען מען שלאכטעט די חיה אין אזא צושטאנד שטעלט זיך אפ דער פראצעס פון ארויספיהרונג פון אט די גיפטיגע שטאפען, און די פלייש בלייבט אנגעלאדען מיט די פראדוקטען וואס עס וואלט באדארפט ארויסגעפיהרט ווערען פון דעם קערפער אלס שוויס, לייכעס, יורין און נאך פיעלע אנדערע ניט קיין אנגענעהמע און העכסט אומגעזונטע סובסטאנצעס — אין א גאנץ גרויסער מאס.

אזא פלייש ווען מען עסט ווירקט אויף דעם מענשען אויפרייצענד — ווי אלקאהאל, ביער, קאווע, טאבאק און נאך פיעלע אנדערע אויפרייצונגס־מיטלען. דערצו קאן מען דאך קיין פלייש ניט עסען, אנדערש ווי מען זאל עס ניט פארפראווען מיט אלערליי שארפע פריפראוועס, ווי זאלץ, פעפער און אנדערע שארפע זאכען, וועלכע פארשטארקען די אויפרייצונגס־ווירקונג פון די פלייש אליין.

נאר אויסער דעם פראצעס פון צושטערונג, וואס עס קומט פאר אין דעם קערפער פון דער חיה דורך דעם פראצעס פון שלאכטען, הויבט זיך אן דער פראצעס פון פאנאנדערפאל אין דעם טויטען קערפער גלייך נאך דעם שלאכטען. — יעדער איינער ווייסט וואס עס ווערט פון א טויטען קערפער ווען עס ליגט א געוויסע צייט.

די אונטערזוכונג פון די גרעסטע אויטאריטעטען אין פלייש־אינספעקציאן, באווייזען, אז פלייש ענטהאלט פון 1,250,000 ביז 75,000,000 לעבעדיגע באקטעריעס (דזשוירמס) אין 1 גראם (1/30 פון איין אונץ), וועלכע פארמעהרען זיך אין א זעהר גרויסער צאהל וואס מעהר די פלייש ליגט.

און אבוואהל זיי ווערען טהיילווייז צושטערט דורך דעם פראצעס פון קאכען, אבער דער פראדוקט פון זייער טהעטיגקייט, וועלכער איז טאקסיק, ד. ה. גיפטיג, בלייבט איבער אין דער פלייש און זייער טהעטיגקייט קאן זיך אנהויבען פון דאס ניי אין דער זעלבער מאס, צו יעדער צייט, אויב די פערדייאונגס־ און ארויספיהרונגס־קראפט איז אפגעשוואכט צוליעב געוויסע אומשטענדען פון דעם קערפער, אדער קראנקהייט.

דער פארדייאונגס־אפפאל פון פלייש־שפייזען איז א פאסיגער

געזונט און שפייז

באַדען פאַר ענטוויקלונג פון גיפטיגע באַקטעריעס (דזשווירמס), איבערהויפּט ווען די אָפּפאַל־פּראָדוקטען פון פאַרדייאונג פאַרלעגען זיך אין דעם נאַהרונגס־קאַנאַל לענגער ווי עס דאַרף זיין, וואָס עס איז גאַנץ געוויינליך ביי דעם מענשען, ווייל זיין נאַהרונגס־קאַנאַל איז צו לאַנג פאַר פלייש־שפּייזען, כמעט דריי מאָל לענגער ווי ביי די פלייש־עסענדע טיערע, און דער קאָלאָן (גראָבע קישקע) איז צו לאַנג און ניט גלאַט, נאָר סעקולייטעד, וואו דער פאַרדייאונגס־אָפּ־פאַל איבערהויפּט פאַרהאַלט זיך, שאַפענדיג פאַרשטאָפּונג. און אויב עס איז אַן אָפּפאַל פון פלייש־שפּייזען, ווערט עס פאַרפוילט, שפּאַענדיג גיפטיגע זאַפטען און גאַזען אַלס אַ פּראָדוקט פון דער טהעטיגקייט פון די קאָלאָן־באַצילען, וואָס עס ווערט אַריינגעצויגען אין דער בלוט־צירקולאַציע און טראָגט זיך פאַנאַנדער אין אַלע אָדער אייניגע טהיילען פון דעם קערפּער, פאַראורזאַכענדיג זעלבסט־פאַרגיפטונג און קראַנקהייט, וואָס עס איז באַשטעטיגט געוואָרען דורך די נעניויע אונטערזוכונג פון פּראָפ. מעטשניקאָוו פון פּאַסטער אינסטיטוט אין פּאַריז, ווי אויך פון פיעלע אַנדערע באַוואוסטע געלעהרטע און פאַרשער, ווי דר. סענק און דר. שאַמפּאַניערע פון פראַנקרייך, דר. קעללאָג און פיעלע אַנדערע.

צוליעב דעם גרויסען אינהאַלט אין די פלייש־שפּייזען פון די גיפטיגע אָפּפאַל פּראָדוקטען פון די לעבענס און פאַנאַדערפאַל פּראָצעסען אין דעם קערפּער פון דעם געשלאַכטעטען טיער, וועלכע ווערען אַריינגעפיהרט אין דעם מענשענס קערפּער מיט דער פלייש אַלס שפּייז, פאַרגרעסערט זיך, אין זעהר אַ גרויסער מאָס, די נאָר־מאַלע אינהאַלט פון די גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען פון דעם פּראָ־צעס פון מעטאַבאָליזם, אין דעם מענשענס קערפּער זעלבסט, דאָס פאַרגרעסערט די שווערינקייט פון דעם אַרויספיהרונגס־פּראָצעס פון אַט די גיפטיגע שטאָפען פון דעם קערפּער.

דער אַרויספיהרונגס־פּראָצעס אין דעם קערפּער געהט אָן אָהן אַן אויפהער און טאָר ניט אויפגעהערט ווערען, אַנדערש פאַראור־זאַכט עס קראַנקהייט, און אום אַרויסצופיהרען פון דעם קערפּער דעם פאַרגרעסערטען אינהאַלט פון די גיפטיגע שטאָפען, מוזען זיך אָנשטריינגען די ספּעציעלע אָרגאַנס, וועמעס אויפגאַבע עס איז צו טהאָן אַט די שמוציגע נאָר העכסט וויכטיגע סאַניטאַרע אַרבייט,

געזונט און שפייז

אין זעהר א גרויסער מאס, וואס עס שוואכט זיי אפ אין א גרויסער שטופע. איבערהויפט ליידען דערפון די נירען. די בלוט־סיסטעם מיט דער הארץ אלס דער הויפט־ארגאן, וועלכע פארגיפטעט זיך ביסלעכווייז פון די גיפטיגע שטאפען מיט וועלכע די בלוט איז אנגעלאדען, ארויסטראגענדיג עס פון דעם קערפער, און דערפאר ליידען די פלייש־עסער הויפטזעכליך פון הויכע בלוט־דרוק, הארץ, נירען און לעבער קראנקהייט און פיעלע אנדערע.

די סטאטיסטישע פאקטען פון די לעבענס־פארזיכערונגס גע־זעלשאפטען באווייזען, דאס מעהר מענשען שטארבען פון הויכע בלוט־דרוק ווי פון אנדערע קראנקהייטען, און די אורזאכע דערפון איז וואס זיי עסען צופיעל פלייש.

פון די אונטערזוכונגען, וואס עס זיינען געמאכט געווארען, איז אויסגעפונען געווארען, דאס די כינעזער און יאפאנעזער, וועל־כע לעבען הויפטזעכליך אויף א וועגעטארישער דיעטע, האבען א בלוט־דרוק פון 8 גראד ביז 10 גראד נידעריגער, ווי ביי די פאר־שטעהער פון די זעלבע נאציאנאליטעטען וואס געפינען זיך דא און עסען פלייש.

א פראבע איז געמאכט געווארען מיט פערזאנען וואס האבען געליטען פון הויכע בלוט־דרוק, וועלכע זיינען אריבערגע־גאנגען פון פלייש אויף א וועגעטארישער דיעטע פאר אייניגע וואכען, האט באוויזען דאס פאר דער קורצער צייט איז זייער בלוט דרוק געווארען נידעריגער, דורכשניטליך מיט 8 גראד. פון די פיעלע סטאטיסטישע פאקטען און אונטערזוכונגען איז ארויסגעבראכט גע־ווארען, אז מענשען וואלטען לעבען נאר אויף וועגעטארישע שפייזען, וואלט דער לעבען פיעל פארלענגערט געווארען.

פיעלע זעהר אינטערעסאנטע אונטערזוכונגען זיינען געמאכט געווארען אין דער ריכטונג, וועלכע באווייזען די שעדליכקייט פון דער פלייש־דיעטע.

דר. אפעלטאן דערווייזט, אז די איינוואהנער פון לאבראדאר און ניו־פאונדלענד, נישט אכטענדיג אויף דעם, וואס זיי פארברייג־גען די מעהרסטע צייט פון זייער לעבען אויף דער פרישער לופט, ליידען פון שווינדזוכט אין זעהר א גרויסער מאס אלס א רעזולטאט פון זייער צופיעל פלייש עסען.

געזונט און שפּייז

דר. גרענפעל באַווייזט, אַז די עסקימאָס, וועלכע לעבען אויף אַ דיעטע וואָס באַשטעהט פון פלייש און פיש, זיינען זעהר ניט ענטוויקעלט אי פיזיש אי גייסטיג, זיינען פון קליינעם וואוקס, פויל, פאַרשלאָפען, זעהר ניט טהעטיג, און נאָר הונגער קאָן זיי מאַכען צו אַרבייטען, און זאָגאַר דאַן זיינען זיי זעהר ניט ווירקזאַם און קענען אָפּטהאָן נאָר 1/10 פון דער אַרבייט וואָס אַן אַנדער מענש קאָן אָפּטהאָן אין דער זעלבער צייט.

דער וועלט־באַוואוסטער געלעהרטער פּראָפ. מעטשניקאָוו, אין זיינע אונטערזוכונגען און ענטדעקונגען אין קראַנקהייט־פּראַוואָזאַ־בענדע גיפטיגע באַקטעריעס (דזשווירמס), האָט דערוויזען, דאָס גרויס שאָדען פאַר דעם געזונט און פיעלע קראַנקהייטען ווערען פאַראורזאַכט דורך די טאָקסינס, ד. ה. גיפטיגע שטאָפען, וואָס ווערען פּראָדוצירט אין די געדערים דורך דער פאַנאַנדערפאַל־פּראָצעס פון פלייש־שפּייזען אַלס אַ רעזולטאַט פון דעם געוואוקס און טהעטיגקייט פון אַזעלכע גיפטיגע באַקטעריעס, וועלכע געפינען אַ פּאַסענדען באָדען אין די אָפּפאַל פון אַ פלייש־דיעטע און וועלכע פאַרמעהרען זיך און לעבען אין דעם נאַהרונגס־קאַנאַל, פאַראורזאַכען אין דעם קערפּער זעלבסט־פאַרגיפטיגונג און קראַנקהייט.

די באַוואוסטע געלעהרטע הערטער און קענדאַל האָבען געמאַכט פאַר אַ גאַנץ לאַנגער צייט זעהר אינטערעסאַנטע אונטערזוכונגען אויף אַ קאַץ און אַ מאַלפּע, וועגען דער ווירקונג פון פלייש־דיעטע אויף דעם קערפּער. פאַר צוויי וואָכען פלעגען זיי די טהירע האַלטען אויף אַ פלייש־ און אייער־דיעטע און די אַנדערע צוויי וואָכען אויף אַ מילך־ און סירופּ־דיעטע מיט די פאָלגענדע רעזולטאַטען:

אין אַ קורצער צייט נאָך דעם ווי זיי פלעגען אָנהויבען עסען די פלייש־דיעטע, פלעגט די מאַלפּע ווערען זעהר פּאַסיוו, — גלייכגילטיג צו אַלעם וואָס עס קומט פאָר אַרום, ניט טהעטיג, שלעפעריג. די אויגען פלעגען פאַרלירען דעם געוויינליכען גלאַנץ און פאַרשטענדליכען אויסדרוק, דער אַפּעטיט פלעגט אַלץ ווערען קלענער און די מערהסטע צייט פלעגט זי זיצען אָנגעבויגען, דעם קאָפּ אָנגעשפּאַרט אויף די הענד און שלאָפען. נאָר אַזוי גיך ווי מען פלעגט זי אַריבערפיהרען אויף דער מילך־ און סירופּ־דיעטע, פלעגט

געזונט און שפייז

זי גלייך ווערען מונטער, פרעהליך און טהעטיג. די אויגען פלעגען גלייך קריגען דעם געוויינליכען גלאנץ און פארשטענדליכען אויסדרוק. עס פלעגט זיך ביי איהר גלייך ערוועקען אן אינטערעס צו אלעם וואס עס פלעגט פארקומען ארום, פלעגט זיך שפיעלען די מעהרסטע צייט און האבען א גוטען אפעטיט. נאר אזוי גיך ווי מען פלעגט זי צוריק אריבערפיהרען אויף דער פלייש־דייעטע, פלעגט זי ווייטער ווערען די זעלבע ווי פריהער.

דאס אלעם פלעגט פארקומען אלס רעזולטאט פון זעלבסט־פארגיפטיגונג (אוטאאינטאקסיקיישאן), דורך די גיפטיגע שטאפען וואס פראדוצירען זיך אין דעם נאהרונגס־קאנאל צוליעב דעם פאנאנדערפאל אדער פוילונג פון דעם נאהרונגס־אפפאל פון א פלייש־דייעטע.

די זעלבע ערשיינונג אין אלערליי שטופען, פריהער אדער שפעטער, קומט אויך פאר אין דעם מענשענס קערפער צוליעב די זעלבע אורזאכע און די רעזולטאטען זיינען אלע מאל שעדליך און אפט גאנץ געפעהרליך.

די אפטע מאגען־קראנקהייטען, מאגען־וואונדען (אלסערס) ווערען פאראורזאכט הויפטזעכליך פון פלייש עסען און אנדערע אויפרייצענדע שפייזען און געטרענקע. צוליעב דער אויפרייצונגס־ווירקונג פון דיזע שפייזען, וועלכע פאראורזאכען ענטצינדונגען אין דעם מאגען און ווירקען אויפרייצענד אויף די פארדייאונגס פליסיגקייט דריזען, וואס עס רופט ארויס אן איבערפראדוקציאן פון דער פארדייאונגס־פליסיגקייט, וועלכע באשטעהט הויפטזעכליך פון זאלץ־זויער, — זעהר א שטארקע זויערקייט, וועלכע איז נויטיג אין א געוויסער מאס צוליעב דעם פארדייאונגס־פראצעס, נאר אויב עס פראדוצירט זיך מעהר ווי מען דארף צוליעב דעם וויכטיגען פראצעס, ווירקט עס שעדליך אויף די געוועבען פון דעם מאגען און אונטער געוויסע אומשטענדען עסט עס דורך די געוועבען און פאראורזאכט וואונדען אויף דעם מאגען, וואס עס איז געפעהרליך פאר דעם געזונט און שווער אויסצוהיילען.

פון די פיעלע אונטערזוכונגען און סטאטיסטישע מאטעריאלען איז באוויזען געווארען, אז וואונדען אין מאגען טרעפען זיך זעהר זעלטען ביי די פעלקער וואס לעבען און נאהרען זיך הויפטזעכליך

געזונט און שפייז

אויף זאמען, קערנעלס און פלאנצען, ווי די כינעזער, יאפאנעזער און די איינוואוינער פון אינדיא און אזיא. עס איז א פלייש־עסערס קראנקהייט, פון וועלכע מען ווייסט ניט אין די לענדער וואו די איינוואוינער נאהרען זיך מיט רייז און גרינסען.

קאנסער (א ראק) אויף דעם מאגען איז נאך א געפעהרליכע קראנקהייט וואס געפינט זיך נאר ביי די פלייש־עסענדע פעלקער. עס איז באוויזען געווארען דאס דיזע געפעהרליכע קראנק־הייט האט זיך פארמעהרט פאר די לעצטע יאהרען אין א זעהר גרויסער מאס ביי די ציוויליזירטע מענשען. דיזע קראנקהייט געפינט מען גאר ניט ביי די ווילדע מענשען און טיערען. דאס באווייזט גאנץ קלאהר, דאס די אורזאכע פון דער קראנקהייט ליגט אין דעם ארט לעבען און עסען פון די היינטיגע ציוויליזירטע מענשען, וועלכע האבען אנגעהויבען עסען פלייש פאר די לעצטע הונדערט יאהר, פיער מאל מעהר ווי אין אלע פריהער־דיגע יאהרען.

דאס איז באשטעטיגט געווארען דורך פיעלע אונטערזוכונגען, וועלכע באווייזען אז קאנסער (ראק) אויף דעם מאגען איז אין א גרויסער מאס דער רעזולטאט פון א פארלאזענער, ניט ריכטיגער פלייש־דיעטע. די פעלקער וועלכע עסען זעהר ווייניג פלייש און נאהרען זיך הויפטזעכליך מיט וועגעטארישע שפייזען ליידען ניט פון קאנסער (ראק).

דר. מאדרען, פון קאירא, עפיגטען, באהויפטעט דאס די שוואר־צע באפעלקערונג פון עגיפטען, וועלכע עסען ניט קיין פלייש, ליידען ניט פון דיזער שרעקליכער קראנקהייט.

די איינוואוינער פון בראזיליען, וועלכע לעבען הויפטזעכליך אויף פרישע פרוכט און פלאנצען, האבען די קלענסטע טויט־פעלע אין דער וועלט, וועהרענד די איינוואוינער פון ארגענטינא, וועלכע לעבען הויפטזעכליך אויף פלייש, האבען די גרעסטע שטערבליכקייט פון אלע אנדערע פעלקער, און קאנסער (ראק) קראנקהייט איז ביי זיי א געוועהנליכע זאך. אין ענגלאנד, וואו דיזע געפעהרליכע קראנקהייט פארמעהרט זיך אין א געפעהרליכער מאס, און וואו די באפעלקערונג עסט צוויי מאל אזוי פיעל פלייש ווי מיט 50 יאהר צוריק, האבען זיך די טויטען־פעלע פון קאנסער (ראק) פארגרע־

געזונט און שפייז

סערט פיער מאָל אזוי פיעל, אריבעריאָגענדיג די טויטען־פעלע פון אַלע אַנדערע קראַנקהייטען.

אויך אין אַנדערע לענדער, וואו מען באמערקט די פארגרעסערונג פון פלייש עסען, פארדאָפּעלט זיך דיזע קראַנקהייט און די טויטען־פעלע פון קאנסער, און פארקעהרט, אין די לענדער, וואו מען עסט ווייניג פלייש און מען נוצט ווייניג — אָדער גאָרניט — אַנדערע אויפרייצענדע שפּייזען, שטאַרקע געטראַנקען און טאַבאַק, איז די קאנסער קראַנקהייט אויף זעהר אַ נידריגער שטופע, אָדער גאָרניט.

דער קאנסער (ראַק) אונטערזוכונגס אינסטיטוט אין קאָלאָמביא אוניווערזיטעט אין ניו־יאָרק ,גיט די פאָלגענדע סטאַטיסטיקס פון דער ענטוויקלונג פון קאנסער אין אַמעריקא, וועלכע ווייזען, אַז אין דעם עלטער פון 25 ביז 34 יאָהר, 1 מאַן פון יעדער 10,000 און 1 פרוי פון יעדער 5,000 שטאַרבען פון קאנסער, וואָס עס פאַרמעהרט זיך אין זעהר אַ גרויסער מאָס מיט דער עלטער פון די מענשען, אזוי אַז אין עלטער פון 65 באַז 75 יאָהר, 1 מאַן פון יעדער 200 און 1 פרוי פון יעדער 150 שטאַרבען פון דער קראַנקהייט.

אונטערזוכענדיג אַלע מאַטעריאַלען וועגען דער קראַנקהייט, ווייזט זיך ארויס, אַז קאנסער־קראַנקהייט פארמעהרט זיך אין פּראָפּאָרציע מיט דעם געברויך פון פיער ארטיקלען: פלייש, קאַווע, טהעע און שנאַפּס.

פלייש, אַלס אַן אויפרייצונגס־שפּייז, ווירקט אויפרייצענד אויף דעם מאָגען און נערוועז סיסטעם, וואָס רופט ארויס אַ פארגרעסערטען ניט נאָרמאַלען אַפּעטיט, וואָס פיהרט צו איבערעסען, צו מאָגען־אונאָרדענונג און שלעכטע פאַרדייאונג. פריהער אין אַ גאַנץ קליינער מאָס, וואָס מען קאָן קוים באַמערקען. נאָר אויב מען כאַפּט זיך ניט אין צייט, צו פאַרריכטען, מוז עס פיהרען צו גרעסערע אונאָרדענונגען און קראַנקהייטען, און זעהר אָפט — גאַנץ געפעהרליכע.

עס רייצט אויף די נערוועז־סיסטעם, און אזוי ווי אַלע אויפרייצונגס־מיטלען ברייגגט עס אַ הויכע עקסטראָארדינערי טהעטיגקייט אין דעם מענשען פון אָנהויב, און לאָזט אַ צובראָכענעם שאַרבען אביסעלע שפּעטער, אזוי ווי מען מאַכט אַ פייער מיט אַ

געזונט און שפּייז

גרויסען צוג, עס פלאַקערט שטאַרק פון אַנהויב און לאָזט גיך איבער קאַלטע אַשעס. און אַזוי ווי צו אַלע אויפרייצונגס־מיטלען ווערט דער קערפּער גיך צוגעוואוינט, רופט עס אַרויס אַ פאַרלאַנג צו נאָך גרעסערע אויפרייצונגס־מיטלען — ווי שנאַפּס, ביער, קאַווע, טהעע, טאַבאַק און נאָך אַנדערע פיעלע זאַכען, און מיט דעם רייצט מען אויף די נערוועןן־סיסטעם נאָך אין אַ פיעל גרעסערער מאָס, און אויסער דעם וואָס עס צושטערט דעם געזונט און ברייננט קראַנק־הייט, רופט עס אַרויס אין דעם מענשען די ערגסטע געפיהלען אין אַלע הינזיכטען, און פיעלע מאָראַלע און קרימינעלע פאַרברעכענס קומען פאָר אין אַזאַ אויפרעגונגס־צושטאַנד.

נאָר אויף וויפיעל אַזאַ אויפרייצונגס־דיעטע איז ניט וויני־שענסווערטה און שעדליך פאַר ערוואַקסענע, איז עס אונאַפּשאַצבאַר שעדליך פאַר קינדער, וועמעס שוואַכע נאָך ניט ענטוויקעלטע קער־פּערלאַך און זייערע איידעלע שאַרף־פיהלענדע נערוועןן־סיסטעם, קאַן ניט איבערשטעהן די ווירקונג זאָגאַר פון שוואַכע אויפרייצונגס־מיטלען, וועלכע ווירקען שעדליך אויף זייער פיזישען און מאָראַלען צושטאַנד — אין אַלע הינזיכטען.

עס ענטוויקעלט אין זיי שלעכטע נייגונגען און געשלעכטליכע געפיהלען פאַר דער צייט, וואָס עס ענטוויקעלט ניט־נאַטירליכע שלעכטע געוואוינהייטען, וועלכע ווירקען זעהר שלעכט אויף זייער גאַנצען לעבען פיזיש און מאָראַליש, — פיעל מעהר ווי זייערע פאָ־טערס און מוטערס קאָנען עס אָפּשאַצען, אויב זיי געבען זיך די מיהע עס וועןן צו טהאָן, און וועלכע פיהרען צו פיעלע קראַנקהייטען און אַנדערע זעהר אונאַנגענעהמע פּאַסירונגען אין זייער שפּעטער־דיגע לעבען.

VI

די וועגעטארישע שפייזען.

די נאטירליכע וועגעטארישע דיעטע איז ניט נאר פאסיג אלס א נאהרונגס־מיטעל פאר דעם מענשען, נאר עס איז די ריכטיגע נאטירליכע שפייז פאר איהם, צו וועלכע ער איז צוגעפאסט פון דער נאטור, וואס עס איז באשטעטיגט געווארען דורך די פיעלע אונטערזוכונגען און ביא־כעמישע אויספארשונגען. עס ענטהאלט אין זיך אלע נויטיגע נאהרונגס־שטאפען אין א לייכט־פארדייען־דער פארם. עס איז דער הויפט־קוואל פון די נויטיגע און זעהר וויכטיגע פאר דעם געזונט — מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע פלייש־שפייזען ענטהאלטען ניט, אדער ענטהאלטען אין א זעהר קליינער מאס. דער וועדזשעטייבעל פראטעין, — די איינציגע נאהרונגס־שטאף וואס פלייש ענטהאלט, איז ניט קיין פאסיגער באדען, און ערמוטהיגט ניט די געוואוקס און ענטוויקלונג פון די גיפטיגע און געפעהרליכע פאר דעם געזונט באקטעריעס (דזשווירמס), וואס איז באשטעטיגט געווארען דורך די אונטערזוכונגען פון דר. טיססיער פון פאסטער אינסטיטוט אין פאריז, דר. הערטער, דר. טאררי, און קאנפערמירט געווארען מיט די לעצטע אונטערזוכונגען פון פראפ. מענדעל פון יעיל אוניווערזיטעט.

עס איז ניט נאר א שפייז אויף צו אויפהאלטען און פארהיטען דאס געזונט, נאר אויך אויף צו היילען קראנקהייט, — מיט וואס עס באנוצען זיך די בעסטע פארשטעהער פון דער מעדיצינישער וויסענשאפט און די בעסטע סאניטאריומס דא און אין אויסלאנד.

געזונט און שפּייז

עס ענטהאלט קיינע אויפרייצענדע אייגענשאַפטען. עס רייצט ניט אויף דעם מאַגען און די אַנדערע פאַרדייאונגס־אָרגאַנען, ווי עס טהוען פלייש־שפּייזען, וועלכע שוואַכען אָפּ די פאַרדייאונגס־ און אַרויספיהרונגס־קראַפט און פאַראורזאַכען קראַנקהייט; פאַרקעהרט, עס ווירקט אַלס אַ קרעפטיגונגס־מיטעל פאַר די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען, עס פאַרשטאַרקט און ערמונטערט די פאַרדייאונגס־ און אַרויספיהרונגס־קראַפט ווייל עס ענטהאַלט אַ נאַטירליכע אָפּפיהרונגס־אייגענשאַפט, — און צעללולאָזע, די האַרטע אונפאַרדייענדע טהיילען פון די פרוכט און פלאַנצען, וועלכע ערמונטערט און פאַרשטאַרקט די פעריסטאַלישע אַקציאָן פון די געדערים (קישקעס), וואָס עס ערמונטערט און פאַרזיכערט אַ נאָרמאַלע נאַטירליכע אַרויספיהרונג פון דעם פאַרדייאונגס־אָפּפאַל פון דעם קערפּער. עס לעזט אויף פאַרשטאָפּונג און הינדערט די פּראָדוקציאָן פון גיפטיגע שטאָפען אין דעם קערפּער, אַלס אַ פּראָדוקט פון פאַנאַנדערפאַל פון דעם פאַרדייאונגס־אָפּפאַל, ווען עס פאַרליגט זיך אין די געדערים, — וועלכע זויגען זיך אַריין אין דער בלוט־צירקולאַציע און פאַרגיפטיגען דעם קערפּער, שאַפענדיג זעלבסט־פאַרגיפטיגונג, קאָפּשמערצען, האַרץ־ברענונג און פיעלע אַנדערע אונאָרדענונגען אַלס אַן אָנהויב פון פיעלע ערנסטע קראַנקהייטען.

עס רעגט ניט אויף די נערוועןן־סיסטעם, ווייל עס ענטהאַלט ניט קיין אויפרעגונגס־אייגענשאַפטען און שאַפט ניט קיין טאָקסינס, וועלכע רייצען אויף די נערוועןן־סיסטעם, נאָר גראָדע פאַרקעהרט,— עס באַרוהיגט און פאַרקרעפטיגט די סיסטעם מיט דעם וואָס עס העלפט אויפצובילדען דעם געזונט און ברייגגען צו נאָרמאַל די ניט־נאָרמאַלע פונקציאָנען פון דעם קערפּער. עס ערוועקט ניט קיין ניט־נאָרמאַלע טיערען־געפיהלען און גרויזאַמקייט דער מענש איז פיעל גוטמוטהיגער און באַרמהערציגער, מיט קלאָהרע געדאַנקען און בעסערע געפיהלען.

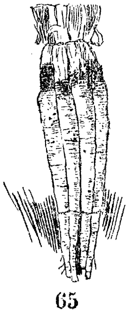
עס העלפט צו אָפּריינינגען די בלוט און האַלטען עס אין אַ בעסערען, געזונטערען צושטאַנד, צוליעב דעם וואָס עס ענטהאַלט אַ גרויסע מאָס פון די וויכטיגע מינעראַל־זאַלצען, פון וועלכע די בלוט באַשטעהט און איז וועלכע עס נויטיגט זיך, און וועלכע עס העלפען צו פאַרמיטלען און אַרויספיהרען די גיפטיגע אָפּפאַל־פּראַ־

געזונט און שפּייז

דוקטוירן פון דעם קערפּער און האַלטען איהם אין א געזונטען צו־שטאַנד.

עס פאַרשטאַרקט די אסימילאַציאָנס־ (פאַרצעהרונגס)־קראַפט פון דעם קערפּער, ווייל עס ענטהאַלט די זעהר וויכטיגע פאַר דעם געזונט און לעבען—וויטאַמינס, די וויכטיגסטע נאַהרונגס־שטאָף אויף צו האַלטען דעם קערפּער אין א געזונטען צושטאַנד, און פאַר־שאַפט א גרויסע עקאָנאָמיע אין דער קערפּערס־ענערגי אויסגאַבע אין דעם פאַרדייאונגס־פּראָצעס, ווייל עס גיט דעם קערפּער די מעגליכקייט אַרויסצוקריגען און פאַרצעהרען מעהר נאַהרונגס־שטאָפען פון ווייניגער שפּייז.

דר. גאָטיער, דער באַוואוסטער פראַנצויזישער געלעהרטער, אין זיין בוך וועגען דיעטעטיקס, שרייבט דאָס פאָלגענדע: „די וועגעטאַרישע דיעטע, ווען וויסענשאַפטליך צונויפגעשטעלט און גוט געבאַלאַנסט, האָט די גרעסטע מעלות און איז פיעל בעסער פאַר דעם מענשען ווי וועלכע אַנדערע שפּייזען. עס גיט צו דער בלוט די נויטיגע אַלקאַליניטי און האַלט עס אין א געזונטען צו־שטאַנד. עס פאַרגרעסערט די נאָרמאַלע אומבייט און פאַרקלענערט דעם אינהאַלט פון גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען און אַנדערע טאָק־סינס אין דעם קערפּער; עס פאַרהיט פון הויט־קראַנקהייט, פאַר־האַרטעוועטע אַדערען, אינערליכע פאַרשטאָפּונגען און אַנדערע אונ־אָרדענונגען. עס איז די ריכטיגע און מעהר פּראַקטישע דיעטע פאַר דעם מענשען און עס דאַרף אָנגענומען ווערען מיט דעם ספּעציעלען צוועק אויף צו ערציהען איידעלערע, אינטעליגענטערע, געזונטערע און מעהר טהעטיגע מענשען, איינצעלנע פּערזאָנען ווי אויך גאַנצע נאַציאָנען.



VII

וועלכע איז די נאַטירליכע שפּייז פאַר דעם מענשען.

די נאַטירליכע שפּייז פאַר אַלע באַשעפעניש ען זיינען די צו וועלכע די נאַטור האָט זיי צוגעפּאַסט און וועלכע אַפּעלירען צו זייערע געפיהלען און רופען ביי זיי אַרויס אַ געפיהל פון הונגער, אַ פערלאַנג דאָס צו עסען.

אַ קאַרניוואָריאַס — ד. ה. אַ פלייש עסענדע חיה וועט ניט עסען קיין פרוכט אָדער פלאַנצע זאַגאַר ווען זי הונגערט. דיזע שפּייז רופט ביי זיי ניט אַרויס קיין געפיהל פון הונגער אָדער אַ פאַרלאַנג צו עסען, נאָר דער אויסזעהן אָדער גע־רוך פון אַ לעבעדיגע באַשעפעניש, וועלכען זיי קאָנען דערפיהלען פון גאַנץ ווייט, ערוועקט ביי זיי דעם פאַרלאַנג צו עסען און די לוסט צו פאַרצוקען, צו אַרויסזויגען די הייסע בלוט און אַריינ־בייסען טיעף אין די וואַרימע פלייש.

פאַרקעהרט, — אַן העביוואָריאָוס — ד. ה. גראָז און פלאַנ־צען עסענדע חיה וועט ניט עסען קיין פלייש אונטער קיינע אומשטענדען, און קיין לעבעדיגע באַשעפעניש רופט ביי זיי ניט אַרויס קיין הונגער געפיהל אָדער אַ פאַרלאַנג דאָס צו עסען. דער־פאַר פרוכט און פלאַנצע קענען זיי פיהלען פון דער ווייטען, און דער אויסזעהן אַליין רופט ביי זיי אַרויס אַ געפיהל פון הונגער, אַ פאַרלאַנג דאָס צו עסען.

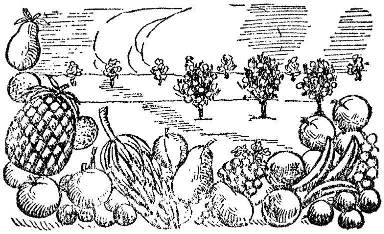
אין דער וועלט פאַמיליע באַלאַנגט דער מענש צו די פרוכט, נים און פלאַנצע עסענדע, און אָבוואָהל ער האָט זיך — פאַר פיעלע יאָהרען אונטער געוויסע היסטאָרישע אומשטענדען — צוגעוואוינט צו פלייש עסען, איז עס אָבער נאָך ביז איצט קעגען זיינע נאַטיר־ליכע געפיהלען.

ווען מיר זעהן אַן אָקס, אַ שעפּעלע אָדער אַ הוהן, רופען זיי ניט אַרויס אונזער אַפּעטיט, אַ שטיקעל רויע פלייש פאַרשאַפט

געזונט און שפּייז

אונז ניט קיין פאַרגעניגען. פאַרקעהרט, עס עקעלט אונז צו קוקען אויף דעם. די מעהרסטע מענשען — מיט מעהר עדעלערע געפיהלען — וועלען עס זאָגאַר ניט וועלען אָנריהרען מיט דער האַנט. מען קאָן עס דערלאַנגען צום טיש פאַר די פלייש עסער נאָר דאַן, ווען עס איז פאַרפּרעגעלט, פאַרזאַלצען, און פאַרפּראַוועט אַזוי, אַז מען זאָל עס גאָר ניט קענען דערקענען אַז עס איז אַ שטיקעל פלייש פון אַ טויטען קערפּער.

פאַרקעהרט, די פרוכט פון די בוימער און פלאַנצען, ניס, און גאָרטען־גרינס, אַפּעלירען צו אונזערע געפיהלען. מיר האָבען פאַר־גענינגען צו קוקען אויף דעם צו פיהלען דעם גערוך, צו פאַרזוכען פון דעם. עס רופט אַרויס אונזער אַפּעטיט, און מיר קאָנען עס עסען אַזוי ווי עס איז. ווייזט עס ניט אַז עס איז די נאַטירליכע שפּייז פאַר דעם מענשען?



VIII

וואָס די וועלט־קריעג האָט אונז געלערנט וועגען די וועגעטארישע דיעטע.

די וועלט־קריעג האט אונז געלערנט פיעלע זאכען, און האט אונז אויך עטוואס געלערנט וועגען וועגעטארישע שפייזען, ווען די פלייש־עסענדע פעלקער פון איירָאפא און איבערהויפט די פלייש־ און וואורשט־עסענדע דייטשען האבען ניט געהאט גענוג נאהרונג, זיינען אויסגעגאנגען פון הונגער צוליעב דעם מאנגעל אין פראטעין און פעט־ענטהאלטענדע פלייש אין זייער דיעטע.

ווען דאס אמעריקאנער פאלק, נאך דעם אויפרוף פון דעם שפייז־פארוואלטער הערבערט הואווער, — צו שפארען שפייז און היטען עס זאל ניט געהן אין אפפאל, אום צו העלפען שפייזען די הונגעריגע פעלקער אין איירָאפא, — האבען געשפארט די שפייזען, געהיט דעם אפפאל און איבערגעלאזען די בעסטע תבואה, קאר־טאפעל און די קלייען וואס מען זיפט ארויס פון דעם ווייסען ברויט, — אויף צו האדעווען חזירים, אום צו פראדוצירען די נויטיגע פראטעין און פעט־ענטהאלטענדע חזיר־פלייש, — צו דער־האלטען דעם לעבען פון די הונגערענדע פעלקער, האט די קלוגע און פארגעשריטענע מלוכה דענעמארק דורכגעלעבט די גאנצע צייט פון דער וועלט־קריעג און די אלע שווערע און שרעקליכע צייטען וואס די וועלט־קריעג האט געבראכט אויף דער וועלט, און האט ניט נאר ניט געליטען פון אונטערנאהרונג און קראנקהייט — צו־ליעב דעם מאנגעל פון פלייש און פעט אין זייער דיעטע, נאר זיינען נאך ארויס געקומען פון די אלע צרות און שלעק אין א פיעל בעסערען געזונטהייט־צושטאנד, צוליעב דעם וואס זייער קריעגס־שפייז־פארוואלטונג — אונטער דער פיהרערשאפט פון דעם באוואוסטען נאהרונגס־ספעציאליסט דר. הינדהייט — האט זיי גע־שפייזט מיט א וועגעטארישער דיעטע, וועלכע איז באשטאנען פון

געזונט און שפייז

קארטאפעל, גאנצע ווייץ־ברויט, פלוימען־זאפט, א ביסעל מילך, און קלייען, פראסטע קלייען, וועלכע איז א וויכטיגער טהייל פון דעם ווייץ־קערנעל און וועלכע ביי אונז זיפט מען אויס פון אונזער ברויט, און מען גיט עס אפ צו די חזירים.

דיזע איינפאכע אבער געזונטע דיעטע האט זיי ניט נאר געגעבען די מינימום, ד. ה. די קלענסטע מיט וואס מען קען אויס־קומען, — נויטיגע פראטעין און פעט אין זייער דיעטע; צוליעב דעם מאנגעל איז וועלכע די אנדערע פעלקער זיינען אויסגעגאנגען פון הונגער, נאר זיי האבען געהאט וויפיעל מען האט באדארפט אום צו קריגען די פולע נאהרונג פון זייערע איינפאכע, ביליגע און געזונטע שפייזען אויף צו אונטערהאלטען זיי אין א געזונטען צו־שטאנד. ווייל דיזע שפייזען ענטהאלטען — ניט נאר די נויטיגע נאהרונגס־שטאפען, פראטעין און פעט, נאר אויך די זעהר נויטיגע פאר דעם געזונט און וויכטיגע פאר דעם נאהרונגס־פראצעס — מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע פלייש ענטהאלט ניט, און אהן וועלכע מען קאן ניט זיין פאלקאם געזונט, און וועלכע זיינען וויכטיגער ווי פראטעין און פעט.

צו דער באוואונדערונג פון פיעלע וויסענשאפטסלייטע איבער דער גאנצער וועלט, האט דער געלעהרטער און נאהרונגס־ספעציא־ליסט, דר. הינדהייד, געשפייזט די גאנצע באפעלקערונג פון דענע־מארק מיט אזא וועגעטארישער דיעטע, אין וועלכער קלייען איז אריין אין א גרויסער מאס אלס א הויפט־וויכטיגער נאהרונגס־אר־טיקעל. לויט די גענויע אונטערזוכונגען און פיעלע עקספערימענטען האבען באוויזען, ענטהאלט עס ניט נאר די וויכטיגע מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע פלייש און ווייסער ברויט ענטהאלט ניט, נאר עס ענטהאלט אין א גרויסער מאס אויך — פראטעין, פיעל מעהר ווי דער ברויט פון ווייסע מעהל ענטהאלט, פון וועלכען עס איז ארויסגענומען געווארען. דורך די פיעלע אויספארשונגען און ביאלאגישע אונטערזוכונגען אין די רעגירונגס אויספארשונגס־לא־באראטאריעס אין דענעמארק איז באוויזען געווארען, דאס די נאה־רונגס־ווערטה פון די קלייען פראטעין איז גלייך צו די נאהרונגס־ווערטה פון ווייסען ברויט מיט אייער, מילך, אדער פלייש. און דערצו ענטהאלט עס נאך אויך א שטארקע אפפיהרונגס־קראפט

געזונט און שפּייז

און לייזט אויף מאָגען־פאַרשטאָפּונג, וועלכע פלייש און ווייסע ברויט פאַראורזאַכען.

דיזע לאַבאָראַטאָרישע אונטערזוכונגען און לעבעדיגע פאַקטען האָבען אומגעוואָרפען די איינגעוואָרצעלטע מיינונג דאָס קלייען האָט ניט קיין נאַהרונגס־ווערטה און קען ניט פאַרדייעט ווערען. די פאַקטען אָבער האָבען דערוויזען גראָדע פאַרקעהרט, אַז עס האָט גראָדע אַ גרויסע נאַהרונגס־ווערטה און דער מענש קען עס פאַרדייען, אַזוי גוט ווי די טיערען, צו וועלכע מען גיט עס געוויינליך, אַלס אַ גוטע שפּייז.

די וויכטיגע פאַקטען וועגען דער נאַהרונגס־ווערטה פון זאַגאַר אַזאַ איינפאַכער וועגעטאַרישער דיעטע און די נאַהרונגס־ווערטה פון קלייען (וועלכע געפינט זיך אין ברויט פון גאַנצע ווייץ, וועלכע האָט די זעלבע נאַהרונגס־ווערטה ווי פלייש און פעט), וועלכע דר. הינדהייט האָט דורכגעפיהרט אין לעבען, שפּייזענדיג דאָס דאַנישע פאָלק פאַר אַ לאַנגער צייט, — זיינען אויך באַשטעטיגט געוואָרען דורך די אונטערזוכונגען פון די נאַהרונגס־ספּעציאַליסטען דר. יאָהאַנסאָן פון סטאָקהאָלם און דר. וויעגנער פון צוריך, און איז אויך באַשטעטיגט געוואָרען ביי פּראָפ. מענדעל פון יעיל אוניווערסיטי.

דר. הינדהייט, דורך זיינע פיעלע און וויכטיגע אונטערזוכונגען אין שפּייז און נאַהרונג דורך די שווערע צייטען פון הונגער און נויט, האָט אויך באַוויזען אַז אַ דיעטע וועלכע ענטהאַלט ווייסע ברויט מיט פּוטער, אַלס אַ הויפּט נאַהרונגס־אַרטיקעל, האָט פאַראורזאַכט קראַנקהייט אין אַ קורצער צייט.

ארויסגעבענדיג דיזע וויכטיגע פאַקטען צו דער וועלט, האָט דר. הינדהייט געזאָגט: „די באַפעלקערונג פון דענעמאַרק האָט ניט קיין אורזאַכע צו באַדויערען וואָס זיי זיינען געוועזען אויף דער איינפאַכער וועגעטאַרישער דיעטע פאַר אַזאַ לאַנגע צייט. אויב אַלע ליידענדע פעלקער פון אייראָפּאַ וואָלטען עס געטהאָן, וואָלט ניט געוועזען קיין הונגער, קראַנקהייטען און ליידען.“

IX

די ווירקונג פון שפייז אויף דער פיזישער און גייסטליכער ענטוויקלונג.

ווען מען קוקט זיך צו צו דער היסטאָריע פון נאַציאָנען, קאָן מען באַמערקען אז די פעלקער וועלכע נאַהרען זיך הויפּטזעכליך אויף זאַמען און פלאַנצע, זיינען געזונטער, לעבען לענגער, מעהרען זיך פאַנאַנדער פיעל מעהר און זיינען פיזיש בעסער ענטוויקעלט ווי די וועלכע זיינען הויפּטזעכליך אויף א פלייש דיעטע.

גיבבאָן אין זיין היסטאָרישען בוך „דער אונטערגאַנג און פאַ־לען פון דעם רוימישען קעניגרייך" באַווייזט, אז זייער איבערעסען זיך מיט פלייש און איבערטרינקען זיך מיט ויין האָט געבראַכט אויף זיי דעם שלעכטען סוף. קאָנאָן פאַעראַר האָט באַוויזען, אז די זעלבע אורזאַכען האָבען געפיהרט צום אָפּגרונד און דעמאָראַלי־זאַציע פון די אַמאָליגע גריכען. דניאל הנביא האָט דערוויזען, דאָס די אַלטע בבל האָט פאַרלוירען איהר מאַכט און גלאַנץ און איז חרוב געוואָרען, וויל דאָס פאָלק האָט זיך איבערגעגעסען מיט פלייש און איבערגעטרונקען מיט וויין.

פאַרקעהרט, די פעלקער וועלכע פיהרען אַן איינפאַכען נאַטיר־ליכען לעבען און נאַהרען זיך מיט איינפאַכע וועגעטאַרישע שפּיי־זען, האָבען באַוויזען דורכצוגעהן דורך אַלע היסטאָרישע שוועריג־קייטען, זיינען אויסגעשטאַנען גרויסע צרות און שלעק פאַר טוי־זענטער יאָהרען און האָבען דערלעבט ביז אין אונזערע צייטען, באַזיצענדיג פיעל קראַפט און יוגענד.

די יאַפּאַנעזער און די כינעזער, לעבענדיג דורכאויס אויף פלאַנצען און רייז, האָבען באַוויזען צו פאַנאַנדערמעהרען זיך אין די הונדערטער מיליאָנען אונטער די ערגסטע עקאָנאָמישע, קלימאַ־טישע און פּאָליטישע אומשטענדען. אין דער זעלבער צייט — איינציגע פון די מאָדערנע פעלקער מיט זייער בעסטע (!?) קאָמפּלי־

געזונט און שפּייז

צירטע און ראַפינירטע שפּייזן און טייערסטע וויינען און הויד־ענטוויקעלטע לעבן, קאָנען קוים אונטערהאַלטן זייער נאַציאָנאַלע נשמה און געהען אונטער פון יאָהר צו יאָהר.

דאָס קליינע רייז־עסענדע פאָלק יאַפּאַן האָט באַוויזען וויפיעל יוגענד, קלוגשאַפט, קראַפט און ענערגיע מען קאָן ענטוויקלען פון רייז און פלאַנצען, אריבעריאַגענדיג פאַר עטליכע צעהנדליג יאָהר מיט זייער ענטוויקלונג, וויסענשאַפט און ציוויליזאַציע, די ציוויליזירטע נאַציאָנען, וואָס טהוען עס פאַר הונדערטער יאָהרען לאַנג.

אין דער רוסיש־יאַפּאַנעזישער קריעג האָבען זיי באַוויזען די וואונדער פון זייער וויסענשאַפט און פיזישער שטאַרקייט. זיי האָבען פיעל גרינגער אריבערגעטראָגען קעלט, הונגער און שווערע מאַרשען איבער לאַנגע שטרעקעס און פיעלע אַנדערע שוועריג־קייטען. זיי זיינען געווען פריי פון עפּידעמיעס־קראַנקהייטען און פלעגען זיך גרינגער אויסהיילען פון וואונדען אין די האָספּיטאַלס.

דאָס זעלבע וואָס ווייזט זיך אַרויס אין גאַנצע נאַציאָנען, קאָן מען אויך באַמערקען אין איינצעלנע פּערזאָנען אין די פיעלערליי אַטלעטישע און קראַפט אונטערזוכונגען, וועלכע זיינען געמאַכט געוואָרען אין פיעלע אוניווערזיטעטען דאָ און אין אויסלאַנד — צוליעב וויסענשאַפטליכע צוועקען — איבער דער ווירקונג פון די פליישׁ און וועגעטאַרישער דיעטע אויף דער קראַפט, ערטרע־גונג און ענערגיע ענטוויקלונג, האָבען די וועגעטאַרישע שפּייזען געגעבען די בעסערע רעזולטאַטען.

פּראָפ. אווירווינג פישער, פון יעיל אוניווערזיטעט, אין זיינע זעהר אינטערעסאַנטע אונטערזוכונגען אין דעם הינזיכט, וועלכע ער האָט געמאַכט פאַר אַ גאַנץ לאַנגער צייט איבער אַ גרופּע סטו־דענטען אין אַן אָפּטהיילונג פון סאָלדאַטען, האָט אויסגעפונען דאָס די וואָס זיינען געווען אויף אַ וועגעטאַרישער דיעטע האָבען באַ־וויזען פיעל מעהר קראַפט און ערטרעגליכקייט אויסצושטעהן שווע־ריגקייטען פאַר אַ לענגערער צייט, ווי די וואָס זיינען געווען אויף אַ פליישׁ־דיעטע.

אין אַלע פיזישע שטרייטען, וועלכע זיינען געהאַלטען גע־וואָרען דאָ אין לאַנד, ענגלאַנד און אין דייטשלאַנד, האָבען די וועגעטאַריער אימער געהאַט די גרעסטע צאָהל געווינער.

געזונט און שפייז

אין דער טיערען־וועלט קאָנט איהר אויך באַמערקען, אַז דער עלעפאַנט, דער גרעסטער און קרעפטיגסטער פון אַלע טיערען, דער פערד — דער קרעפטיגער און פלינקסטער, דער קעמעל — וואָס קאָן אויסשטעהן שווערינקייטען מעהר פון אַלע לעבעדיגע באַשעפענישען, שעפען זייער קראַפט און וואונדערבאַרע איינגענשאַפטען פון די גראָז און פלאַנצען, און ניט פון פלייש־שפייזען, ווערענד דער לייב און טיגער, די קרעפטיגסטע פון די פלייש־עסענדע טיערען קאָנען ענטוויקלען זייער קראַפט נאָר פאַר אַ קורצער צייט, אַזוי ווי אַ פלאַם וואָס קאָן לאַנג ניט דויערען, עס גיט אַ פלאַקער און ווערט פאַרלאָשען. זיי קאָנען ניט אויסשטעהן קיין שווערינקייטען, אָדער טהאָן שווערע אַרבייט, ווי אַן אָקס טהוט, און דער לעבען זייערער איז אויך גאַנץ קורץ. אָבוואָהל די פלייש־שפייזען זיינען פאַר זיי נאַטירליך, זייער גאַנצע אַנאַטאָמישע אויפבויאונג און פיזיאָלאָגישע פּראָצעסען אין דעם קערפּער זיינען צוגעפּאַסט צו דיזע שפייז. זיי עסען זייער קרבן פריש פאַרצוקט: פלייש, בלוט און ביינער אַלעם אינאיינעם, און זיי קריגען אַרויס דערפון אַלע נויטיגע פאַר זיי נאַהרונגס־שטאָפען.

מיט דעם מענשען איז עס פיעל אַנדערש. דער מענש איז פון דער נאַטור ניט קיין פלייש־עסענדע באַשעפעניש. זיין אַנאַטאָמישע אויפבויאונג איז ניט צוגעפּאַסט צו דיזע שפייזען. ער האָט זיך בלויז אָפּגעלערענט פון אַנדערע באַשעפענישען צו עסען פלייש. נאָר ער קאָן עס ניט טהאָן ריכטיג אַזוי ווי זיי טהוען עס. איבערהויפּט דער יעצטיגער ציוויליזירטער מענש. ער קאָן ניט כאַפּען זיין קרבן, איינבייסען דעם האַלז און נאַקען, אויסזויגען די הייסע בלוט, איינגראָבען די ציין טיעף אין די וואַרימע צאַפּעלדיגע פלייש, צוברעקלען די ביינער מיט דעם מאַרך און אַראָפּשלונגען אַלעם אינאיינעם, אום אַרויסצוקריגען אַלע נאַהרונגס־שטאָפען פון דיזע שפייז.

ער קאָן נאָר עסען דאָס שטיקעל פלייש ווען יעמאַנד אַנדערש כאַפּט די חיה און שניידט איהר איבער דעם האַלז אום זי זאָל זיך לאָזען צושניידען אויף שטיקלאַך. דורך דעם פּראָצעס פאַרלירט זיך אינגאַנצען די בלוט, וועלכע ענטהאַלט אַלע נויטיגע מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע די פלייש־געוועבע ענטהאַל־

געזונט און שפייז

טען ניט, אדער ענטהאלטען אין זייער א קליינער מאס, און דאס שטיקעל פלייש קאן ער ערשט דאמאלס עסען, ווען עס איז שוין האלב צופוילט און גוט צוגעבראטען, עס זאל זיין וייך גענוג — און פאסיג פאר זיינע שוואכע און טעמפע צייך — דאס צו קייען, און פאר די פארדייאונגס־ארגאנען — עס צו פארדייען. די ביי־נער, וועלכע ענטהאלטען נויטיגע מינעראל־זאלצען, קאן ער ניט איינבייסען, ער קאן זיי נאר ארומלעקען, ווייל זיינע ציין זיינען ניט צוגעפאסט אויף צוצוברעקלען ביינער. אויך די מויל־מוסקולען און פארדייאונגס־ארגאנען זיינען צו שוואך פאר דיזען פראצעס. און דערפאר קאן דער מענש ניט ארויסקריגען פון פלייש־שפייזען אלע נויטיגע פאר דעם קערפער נאהרונגס־שטאפען, אויסער פרא־טעין, וואס איז די קלענסטע טהייל פון אלע נאהרונגס־שטאפען אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך.

און דערפאר הונגערען די פעלקער וואס עסען צופיעל פלייש און ראפינירטע שפייזען פאר אנדערע — נויטיגע פאר דעם קערפער — נאהרונגס־שטאפען, וועלכע עס פעהלען זיי אויס אין די שפייזען און אהן וועלכע דער נארמאלער פראצעס פון געזונט און פיזישער ענטוויקלונג קאן ניט אונטערגעהאלטען ווערען אויף א געוויסער הויכער שטופע.

דאס איז באשטעטיגט געווארען מיט די זעהר אינטערעסאנטע רעפארטען וועגען דעם געזונטס־צושטאנד פון דער באפעלקערונג פון די פאראייניגטע שטאטען, וועלכע זיינען ארויסגעגעבען גע־ווארען פון דעם גענעראל־ארצט, וועלכער איז פארעפענטליכט גע־ווארען אין דעם אמעריקאן זשורנאל פאר פאבליק געזונטהייט, אין דעצעמבער 1919. דער רעפארט פון דעם פינאנץ־דעפארטמענט, וועלכער איז פארעפענטליכט געווארען אין מארטש 1918, און דער רעפארט פון דעם מיליטער־דעפארטמענט, וועלכער איז ארויסגע־געבען געווארען אין 1920, וועלכע אילוסטרירען זעהר דייטליך דעם שלעכטען געזונטס־צושטאנד פון דער באפעלקערונג פון דער רייכסטער לאנד אין דער וועלט, וואו מען עסט אויף פלייש און אנדערע ראפינירטע שפייזען מעהר ווי אין אלע אנדערע לענדער.

איבערהויפט איז אינטערעסאנט דער מיליטארי רעפארט, וועל־כער האט צו טהאן הויפטזעכליך מיט דער יוגענד פון דער גאנצער

געזונט און שפּייז

באַפעלקערונג און וועלכער גיט אונז די בעסטע און שאַרפסטע אילוסטראַציעס וועגען דעם געזונטס־צושטאַנד אין לאַנד, ווייל די יוגענד איז דאָך דער שפּיגעל פון דער גאַנצער באַפעלקערונג. און נאָך דעם צושטאַנד פון זייער געזונט קאָנען מיר שוין האָבען אַ גוטען באַגריף וועגען דעם אַלגעמיינעם געזונטס־צושטאַנד אין לאַנד.

דער רעפּאָרט האָט צו טהאָן מיט אַריבער 4 מיליאָן רעקרוטען דורך דער צייט פון דער וועלט־קריעג אין עלטער פון 18 ביז 30 יאָהר, אין די בעסטע יאָהרען פון דעם מענשענס לעבען. יעדער איינער פון זיי איז דורכגעגאַנגען פון 4 ביז 12 אונטערזוכונגען, דורך וועלכע עס איז אויסגעפונען געוואָרען דאָס 50% פון זיי זיינען געווען ניט פּאַסיג פאַר מיליטער דיענסט, ווייל זיי זיי־נען געווען פיזיש ניט־ענטוויקעלט און האָבען געליטען פון פילע קראַנקהייטען.

עס איז קיין צווייפעל ניט אַז די אורזאַכע דערפון ליגט אין דער ניט־ריכטיגער, אוננאָרמאַלער נאַהרונג און פיזישער ערציהונג פון קינדהייט אָן, ווייל די קינדהייט איז דאָך די גרונד־לאַגע פון דער יוגענד, ווי די יוגענד איז די גרונד־לאַגע פאַר די עלטערע יאָהרען. מען קאָן ניט ערוואַרטען אַז פון אַ קראַנקען קינד זאָל אויסוואַקסען אַ געזונטער יונגערמאַן, און אַז מיט דער ערציהונג און נאַהרונג פון די קינדער איז עפּעס ניט ריכטיג, באַווייזען אונז די סטאַטיסטיקס פון די אונטערזוכונגען פון די שוהל־קינדער אין לאַנד, וועלכע ברייננען אַרויס פאָלגענדע פאַקטען:

פון די אונטערגעזוכטע 30,000 שוהל־קינדער אין סאַן־פראַנ־ציסקאָ, קאַליפאָרניא, זיינען געפונען געוואָרען 28% פיזיש ניט־ענטוויקעלט און אונטער נאָרמאַלער וואָג; 91% האָבען געהאַט צופוילטע ציין; 21% האָבען געליטען פון פאַרגרעסערטע טאַנ־סילס; 25% פון אַדענאָידס, און 7% פון בלוט־אַרמוט. אַ גרויסע צאָהל פון די קינדער האָבען געהאַט עטליכע פון אַט די קראַנק־הייטען.

אינטערעסאַנט איז דער פאַקט, דאָס אַ גרויסע צאָהל פון די קינדער האָבען באַלאַנגט צו דעם פאַרמעגליכען קלאַס, וועלכע האָבען אַם מיינסטען געליטען פון אונטערנאַהרונג. אַלס אַ רעזולטאַט פון

געזונט און שפּייז

דעם וואָס זייערע פאַרמעגליכע עלטערען מאַכען זיי עסען די „בעס־טע" ווייסע ברויט, די „בעסטע" ווייסע רייז, ווייסע צוקער, פיש, פלייש, קאַווע און קאַקאַ, מאַראַזענע און קאָנפעקטען, און אַנ־דערע אויפּרייצענדע און הויך־קאָנצענטרירטע שפּייזען, וועלכע ענטהאַלטען ניט די נויטיגע מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע זיינען נויטיג פאַר נאָרמאַלער, געזונטער נאַהרונג און פיזישער ענטוויקלונג. דאָס איז אין אַ לאַנד וואו פרישע פרוכט און גאָרטען־גרינס, די הויפּט נויטיגע שפּייז פאַר קינדער, קאָן מען קריגען פריש אַלע טאָג אין יאָהר.

דר. קלאַרק, פון דעם געזונטהייטס־דעפּאַרטמענט אין וואַשינג־טאָן, האָט אונטערזוכט פיעלע שוהל־קינדער אין אַלע טהיילען פון לאַנד און האָט אויסגעפונען דאָס 90 פּראָצענט פון זיי האָבען צופוילטע צייהן. עס איז גאַנץ נאַטירליך דאָס זיי ליידען אויך פון אַלע אַנדערע קראַנקהייטען, וועלכע געהען צוזאַמען מיט דער ציינער־צושטערונג. דיזער צושטאַנד איז אַ רעזולטאַט פון דעם שלעכטען און אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד פון דעם קערפּער, וואָס עס ווערט פאַראורזאַכט פון שלעכטער נאַהרונג, און ניט ריכטיגער פלייש־דיעטע.

פיעלע קינדער וואָס זיינען שוואַך און ניט גוט ענטוויקעלט און שטעהען אָפּ אין שוהלע אין זייער לעהרע און אין אַלגעמיינעם לעבען האָבען עס צו פאַרדאַנקען הויפּטזעכליך זייערע אונוויסענדע עלטערען, וועלכע ערציהען זיי אויף ניט ריכטיגע, ניט נאַטירליכע שפּייזען פון די ערשטע טעג פון זייער עקזיסטענץ — איידער און נאָך דעם געבורט. די שלעכטע — ראַפינירטע — אויפרייצענדע פלייש־שפּייזען פון זייערע מוטערס, וועלכע געבען זיי ניט די נויטיגע געזונטע נאַהרונגס־שטאָפען; די מינעראַל־זאַלצען און וויטאַ־מינס, וועלכע קומען פון פרישע פרוכט און גאָרטען־גרינס, אַלס אַ גרונד־לאַגע פאַר זייער נאָרמאַלער פיזישער ענטוויקלונג. אין די מעהרסטע פעלע ווערען זיי געבוירען אויף דער וועלט, און הויבען אָן דעם שווערען קאַמפּף פאַר זייער עקזיסטענץ — שוואַכינקע, ניט ענטוויקעלטע, און אָפטמאָל האָבען זיי ניט גענוג שפּייז מיט וואָס צו אונטערהאַלטען די קרעפטען אין זייער ווייטערדיגער ענט־וויקלונג, צוליעב דעם וואָס די מוטערס מילך, איבער דער זעלבער

געזונט און שפייז

אויבען־דערמאנטער אורזאכע, ענטהאלט ניט די נויטיגע נאהרונגס־שטאפען פאר זייער געזונטער, נארמאלער ענטוויקלונג.

דערצו הויבט מען זיי אן געבען קאשקע און צוקערלעקאך (צוויבאק) איידער זיי קענען עס פארדייען. הוהן־זופ און פלייש — באלד ווי זיי קאנען נאר עסען, און אלע אנדערע אויפרייצענדע און אומגעזונטע שפייזען וואס זייערע עלטערען האבען ליעב, און דערצו וואס מעהר פון די שמוציגע, אומגעזונטע זיסקייטען, און גארניט אדער זעהר ווייניג פון די נאטירליכע און געזונטע, זיסע פרוכט און גארטען־גרינסען, וואס זיינען דער הויפט־קוואל פון די זעהר נויטיגע — פאר די וואקסענדע קינדער — נאהרונגס־שטאפען.

איבער דעם ליידען זיי פון אונטערנאהרונג און אונטערענט־וויקלונג פון די ערשטע טעג פון זייער עקזיסטענץ, וואס עס שוואכט אפ זייער ווידערשטאנד און שאפט א פאסיגען באדען פאר די אלע קראנקהייטען, וועלכע זיינען נאר צוגעפאסט פאר קינדער.

אין איבערראשענדער קאנטראסט צו דעם יעצטיגען געזונטס־צושטאנד און ענטוויקעלטע צייהן־קראנקהייטען ביי די ציוויליזיר־טע מענשען — פון קינדהייט אן, — איז דער צושטאנד פון די צייהן ביי די ניט־ציוויליזירטע פעלקער, וואס עס באווייזט אויך זייער אלגעמיינעם צושטאנד, באווייזען די אויסגעשטעלטע אין דעם נאציאנאלען מוזעאום אין וואשינגטאן ארום 400 שארבענס פון אינדיאנער, פון אלערליי שטאמען (טרייבס), פון אלע צייטען ביז אין דער טיפער עלטער, וועלכע מען האט אויסגעגראבען אין אלערליי טהיילען פון לאנד, וועלכע ווייזען ניט קיינע צייכענס פון צייהן־קראנקהייטען, און אבוואהל די זעהר אראפגעגעסענע צייהן ווייזען, אז זיי האבען געלעבט ביז אין טיפען עלטער, האבען זיי אלע זעהר גוט ענטוויקעלטע שטארקע צייהן, ווייל זיי האבען גע־לעבט א געזונטע, נאטירליכען לעבען און געגעסען נאטירליכע, געזונטע שפייזען.

אום צו האבען א באגריף וויפיעל געלט מען גיט אויס דא, אין די פאראייניגטע שטאאטען, אויף אומגעזונטע שפייזען, גע־טראנקען און אנדערע אומגעזונטע ארטיקלען וואס צושטערען דעם

געזונט און שפייז

געזונט, זיינען זעהר אינטערעסאנט די פאלגענדע סטאטיסטישע פאקטען פון דעם יאהרליכען רעפארט פון דעם דעפארטמענט פון קאמערץ, וועלכע באווייזען דאס אויף עסענווארג גיט מען אוים יעהרליך ארום $7,000,000,000, פון וועלכע:

		ארום
אויף פלייש־שפייזען	$2,800,000,000	47%
" אייער	400,000,000	6%
" מילך	500,000,000	7%
" קעז	50,000,000	¾%
" פוטער און אנדער פעט	500,000,000	7%
" תבואת (זאמען)	1,000,000,000	14%
" צוקער, מאלעסעם און אנדערע זיס־קייטען	500,000,000	7%
" גארטען־גרינס, הויפטזעכליך פרע־זערווירטע	500,000,000	7%
" פרוכט, הויפטזעכליך פרעזערווירטע	300,000,000	4%
" נים	50,000,000	¾%
" אנדערע שפייזען — ספייסעם און פריפראוועם אלערליי	400,000,000	6%

אויסער דעם גיט מען נאך אוים:

אויף טהעע, קאווע און קאקא	750,000,000	—
" אייז קרים (מאראזענע און אנדערע זיסקייטען)	500,000,000	
" קיי־גומי (טשואינג־גאם)	50,000,000	
" שמעק־טאבאק	800,000,000	
" פאפיראסען	600,000,000	
" סיגארם	50,000,000	

וויפיעל מען גיט אוים אויף שנאפס, וויין און ביער, האבען מיר ניט קיין דאטא, ווייל עס איז דאך פארווערט צו טרינקען דא אין לאנד, נאר אורטהיילענדיג נאך די טהייערע דימאנטען, אויטא־מאבילען און אנדערע לוקסוסען, וואס די שנאפס־פארקויפער ער־

ליבען זיך, דארף מען פארשטעהן, אז עס איז מעהר ווי מען גיט אוים אויף טאבאק און סיגארען.

פון די אינטערעסאנטע פאקטען קאנט איהר זעהן, אז אויף שמעק־טאבאק, „וואס איז ניט ווערטה קיין שמעק טאבאק“, גיט מען אוים מעהר געלט ווי אויף פרוכט מיט גארטען־גרינסביידע צוזאמען, און די ביסעל וואס מען קויפט יא, וואס איז בלויז 11% פון דער גאנצער אויסגאבע אויף עסען, — זיינען מעהרסטענטהייל קאנסערווירטע (געקענטע), וועלכע מען גרייט צו מיט אזעלכע פרעזערוואטיוועז, וואס זיינען אבסאלוט שעדליך פאר דעם געזונט.

אויף טהעע, קאווע, קאקא גיט מען אוים 1½ מאל אזוי פיעל ווי אויף מילך, אויף רויכערען און שמעק־טאבאק — 1½ מאל מעהר ווי אויף ברויט, וועלכען מען עסט הויפטזעכליך אין אזא ניט־נאטירליכען צושטאנד, בארויבט פון אלע וויכטיגע נאהרונגס־ענטהאלטענדע און הארטע טהיילען פון דעם קערנעל (קלייען) און איבערלאזענדיג אליין די ווייסע מעהל, — אז ער ברייגנט מעהר שאדען ווי גוט. קיי־גאם (טשואינג־גאם) קייט מען אן פאר מעהר געלט ווי מען גיט אוים אויף קעז. און אויף אייז־קרים (מאראזענע) און אנדערע אומגעזונטע זיסקייטען, וועלכע ווערען געמאכט פון די ביליגסטע און אומגעזונטסטע שטאפען — גיט מען אוים צוויי מאל אזוי פיעל ווי אויף די נאטירליכע, געזונטע זיסע פרוכט, וועלכע ענטהאלטען אלע נויטיגע מינעראל־זאלצען און וויטאמינס און זיינען זעהר א נויטיגע נאהרונגס־שטאף פאר קינדער און ערוואקסענע.

גאר די הויפט־וויכטיגקייט איז, — דאס אויף פלייש־שפייזען גיט מען אוים ארום האלב פון דער גאנצער אויסגאבע ווי פאר אלע שפייזען צוזאמען גענומען.

איז שוין א וואונדער דאס דעם מענשענס לעבען האט זיך פארקירצט אזוי פיעל, און דאס קינדער דערלעבען ניט אויסוואקסען, און פון די וואס וואקסען יא אוים, זיינען האלב אהן ציינער, אהן ביינער און אהן א לעבעדיגען גליעד, ניט גענוג ענטוויקעלט פיזיש און ג י י ס ט י ג און טויגען אין אלגעמיין ניט אויף דער ליכטיגער וועלט, ווי עס איז באוויזען געווארען מיט די סטאטיסטישע פאקטען פון דעם אויבען־דערמאנטען רעפארט.

ווען מענשען וואלטען לעבען א נאטירליכען לעבען, און עסען

געזונט און שפייז

די נאטירליכע, איינפאכע, ניט־אויפרייצענדע, געזונטע שפייזן — ווי גארטען־גרינס, ניס, פרוכט און זאמען, וועלכע ענטהאלטען אלע נויטיגע נאהרונגס־שטאפען פאר דעם מענשענס נאהרונג און געזונט־ענטוויקלונג, וואלט עס געקאסט האלב פון די גרויסע סומען, וועלכע מען גיט אוים יעהרליך אויף די אומגעזונטע שפייזען און שעדליכע לוקסוסען.

מען וואלט ניט געדארפט אזוי שווער ארבייטען און פטר'ן דאס געזונט, מען וואלט אליין זיין געזונט און מען וואלט געהאט געזונטע גוט־ענטוויקעלטע קינדער, — מיט שטארקע ציינער און געזונטע קערפערס, פול מיט לעבענסקראפט, אום צו האבען א נאטירליכען ווידערשטאנד געגען אלע קראנקהייטען, אנשטאט די נויטווענדיגקייט צו פארגיפטיגען זייערע איידעלע ניט־ענטוויקעלטע קערפערלאך — מיט אלערליי וואקסינס און סערומס, אום צו פארהיטען זיי פון אייניגע קראנקהייטען, מיט וועלכע מען גרייט זיי צו צו אנדערע קראנקהייטען אביסעל שפעטער אין לעבען.

מען וואלט פארשפארט אויסצוגעבען אזוי פיעל געלט אויף דאקטוירים, מעדיצין און אפעראציעס און די מענשהייט וואלט געהאט גענוג לעבענס־קראפט אויף צו לעבען ביז אין טיעפען עלטער, אזוי ווי זייערע ווייטע אור־אור־עלטערען, וועלכע האבען געלעבט הונדערטער יאהרען און זיינען געווען געזונט און יונג אין זייער עלטער, ניט דארפענדיג אנקומען צו קיינע מאנקי־גלאנדס (מאלפע־דריזען), וואלטען געהאט נחת פון זייער אור־אור־אייניקלאך און וואלטען שטארבען מיט א נאטירליכען טויט אין טיעפען עלטער, און ניט אונטער א דאקטארס מעסער, — אין די יונגע יאהרען, פון אן אפעראציע אויף קאנסער (ראק), אדער אנדערע, אין דער זעלבער מאס, ניט אנגענעהמע קראנקהייטען.

געזונט און שפּייז

X

די עקאָנאָמישע פראגע פון דעם נאָהרונגס־פּראָצעס.

נעהמענדיג אין אנבעטראכט אלע וויכטיגע פאקטען וועגען דעם מענשענס נאהרונג, איז ניט ווייניגער וויכטיג אויך די עקאָנאָמישע זייט פון דער וויכטיגער נאָהרונגס־פראַגע, אין אונזערע ציימען — ווען די לעבענס־מיטלען ווערען אלץ טייערער, און די לעבענס־פאָדערונגען אלץ גרעסער, און עס ווערט אלץ שווערער אויפצוהאַלטען דעם עקזיסטענץ, ווען געזונט ווערט אלץ ווייניגער און די אויסגאַבע אויף דאָקטוירים אלץ גרעסער, און געלט־פאַר־דיענען אלץ שווערער, איז עס ווערטה צו געבען מעהר אויפמערקזאַמקייט אויך אויף דער עקאָנאָמישער זייט פון דער וויכטיגער נאָהרונגס־פּראַגע, אום צו זעהן דאָס די שפּייזען זאָלען זיין ניט נאָר גוטע, די דיעטע א ריכטיגע און א געזונטע, אום אויפצוהאַלטען דעם קערפּער אין א געזונטען צושטאַנד, מען זאָל פאַרשפּאָרען דאָקטוירים און מעדיציז, נאָר זאָלען אויך זיין ביליג, צו דער זעלבער צייט.

די פלייש־דיעטע איז ניט נאָר שעדליך פאר דעם געזונט, נאָר אויך אומגעזונט פאַר דער קעשענע, ווייל די נאָהרונגס־ווערטה פון פלייש־שפּייזען איז פיעל קלענער ווי מען איז געוואוינט צו דיינקען, עס ענטהאַלט בלויז די נאָהרונגס־שטאָפען, וועלכע דער מענש דאַרף האָבען, אם ווייניגסטען, און דאָס איז פּראָטעין. די אַנדערע נאָהרונגס־שטאָפען ענטהאַלט עס אין א זעהר קליינער מאָס — אָדער גאַרניט, און די פּרייז דערפון איז גאַנץ הויך.

א פונט פלייש וואָס קאָסט 35 סענט, ענטהאַלט 72% וואַסער, און נאָך זעהר שמוציגע וואסער, וועלכע ענטהאַלט אין זיך אלע אָפּפאַל־פּראָדוקטען פון דעם לעבענס־פּראָצעס, וועלכע ביי דער לעבעדיגער קוה האט באדאַרפט ארויסגעפיהרט ווערען אלס יורין, און גאַנץ אָפט אויך א היבש ביסעל פּראָדוקטען פון דעם

געזונט און שפייז

פראַצעס פון פאַנאַנדערפאַל און צושטערונג ווען די פלייש ליגט פאר א צייט. אראָפנעמענדיג די ביינער, אַדערען און אנדערע טהיילען, וועלכע מען קאַן ניט עסען, — בלייבט אינגאַנצען בלויז ארום 3 אונצען נאַהרונגס־שטאָף, וועלכע וועט קאָסטען 10½ סענט איין אונץ.

א הוהן וואָס וועגט 3 פונט, ארויסנעמענדיג די ביינער, וועט בלייבען נאָר 18 אונצען פלייש וואָס מען קאַן עסען, און אַזוי ווי די פלייש ענטהאַלט אויך 72% די זעלבע שמוציגע וואַסער, וועט בלייבען אינגאַנצען ארום 5 אונצען נאַהרונגס־שטאָף, וואָס וועט קאָסטען 25 סענט איין אונץ.

פיש ענטהאַלט ארום 91% וואַסער, און אראָפנעהמענדיג די שאַלאַכץ, ביינער און שמוץ וועט בלייבען ארום 1½ אונצעס נאַהרונגס־שטאָף, וואָס וועט קאָסטען ארום 20 סענט אַן אונץ.

די נויטיגע נאַהרונגס־שטאָף וויפיעל א מענש פון מיטעל־וואוקס — וואָס וועגט אַרום 150 פונט, און טהוט א מיטעל־שווערע ארבייט — נאָך פראָפ. טשיטענדען און פישער, דאַרף האָבען ארום 2,250 קאַלאָרים א טאָג, וועלכע דאַרף באַשטעהן פון 56 גראַם פראָטעין, ד. ה. 10% פון אַלע אנדערע נאַהרונגס־שטאָפען, וועלכע האָט די ווערטה פון 225 קאַלאָרים, 25% — 560 קאַלאָרים פעט און 65% — 1465 קאַלאָרים קאַרבאָהידרייטס, ד. ה. קראַכמאַלס און צוקערס צוזאַמען מיט די נויטיגע מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס.

דיזע קוואַנטיטי פראָטעין, וואָס איז די הויפט נאַהרונגס־שטאָף פון פלייש, קאַן מען ארויסקריגען פון די פאָלגענדע שפייזען, וועלכע זיינען פאַרגעבראַכט געוואָרען אין דער פאָלגענדער טאַבעלע אין פאַרגלייך איינע צו די אנדערע, מיט זייער נאַהרונגס־ווערטה און קאַלאָרים.

א מענש וואָס טהוט ניט קיין פיזיש־שווערע ארבייט דאַרף האָבען האַלב פון דעם פראָטעין וואָס א שווערער ארבייטער דאַרף.

פערגלייכונגס טאַבעלע נומער 1.

פרייז אַ פונט	פיעל אונצעס	שפייזען וואָס וועלען געבען 56 גראם פראָטעין	קאלאריס: פראָטעין	קאלאריס: פעט	קאלאריס: קארבאָ־הידרייטס	טאָטאל קאלאריס	קאָסט
35	10	גוטע פלייש — — — — — — — —	225.0	135.0	4.8	365.0	22
40	10	הוהן פלייש אָהן די ביינער — — —	225.0	122.0	8.0	355.0	70
35	10	פיש — — — — — — — — — — —	216.0	21.0	0.0	237.0	22
דאַז. 60	16	אייער (⅔ דאַזען) — — — — —	225.0	585.0	10.0	820.0	45
20	10	פרישע קעז — — — — — — — —	225.0	124.0	51.0	400.0	12
45	7	האָלענדער קעז — — — — — — —	225.0	567.0	12.6	804.6	20
40	6	פיגנאַליא נים — — — — — —	225.0	780.0	51.0	1056.0	15
30	7	פינאט (פיסטאַשקעס) פוטער —	225.0	878.0	143.5	1247.0	12
25	6	סאַי בעבלאַך — — — — — — —	225.0	271.8	242.4	739.2	10
15	8	בעבלאַך — — — — — — — —	225.0	34.4	470.4	729.8	8

געזונט און שפּייז

פון דיזער טאַבעלע קאַנט איהר דייטליך זעהן, אַז די אַלע שפּייזען ענטהאַלטען די נויטיגע קוואַנטיטי פּראָטעין, וואָס האָט די נאַה־רונגס־ווערטה פון 225 קאַלאָריס, נאַר אין דעם אינהאַלט פון אַלע אַנדערע נויטיגע נאַהרונגס־שטאָפען אין די שפּייזען. זייער קאַ־לאָריק־ווערטה און פּרייזען, איז זעהר אַ גרויסער אונטערשיעד, וועלכער ווייזט ניט אַז פליישׁ־שפּייזען זאָלען זיין די בעסטע איז נאַהרונגס־ווערטה, און די ביליגסטע אין פּרייז.

פּראָטעין איז די טייערסטע פון אַלע נאַהרונגס־שטאָפען אין דעם מענשענס נאַהרונג. אויב מען זוכט עס אין פליישׁ, איבערהויפּט אין די ביליגע פליישען.

פרישער קעז, זאַגאַר פון אונטערשטע מילך (וועלכען מען קאַן זעהר גרינג מאַכען אין דער היים), איז די ביליגסטע שפּייז אויף צו פאַרזאָרגען דעם מענשען מיט די נויטיגע פּראָטעין אין אַ לייכט פאַרדייענדער פאָרמע, וועלכען מען קאַן געברויכען אין זעהר פיעלע געשמאַקע געריכטען.

נאָך די אונטערזוכונגען פון דעם געזונדהייטס־דעפּאַרטמענט פון לאָס אַנדזשעלעס, קאַליפאָרניא, וועלכע זיי האָבען פאַרעפענט־ליכט אין יוני 1917, איז באַוויזען געוואָרען אַז: 1 פונט פרישע קעז, האָט די נאַהרונגס־ווערטה גלייך צו 1¼ פונט גוטע פליישׁ; 1⅓ פונט שעפּסענע אָדער קאַלב־בלייש; 1½ פונט הוהן און 1½ פונט חזיר־פליישׁ, און עס קאָסט אינגאַנצען 12—15 סענט אַ פונט.

ווען איהר נעמט פליישׁ אין פאַרגלייך צו פלאַנצען, — האָבען ניס און סאָי־בעבלאָך פיעל מעהר פּראָטעין ווי פליישׁ; בעבלאָך, אַרבעס, לינזען און פינאַטס (פיסטאַשקעס), ענטהאַלטען עס אויך אין אַ פיעל גרעסערער מאָס ווי פליישׁ, און דערצו ענטהאַלטען זיי אין אַ גאַנץ גרויסער מאָס אויך אַנדערע נויטיגע נאַהרונגס־שטאָפען, וועלכע פליישׁ ענטהאַלט ניט, אָדער ענטהאַלט זעהר ווייניג.

די פּראָדוקציע פון פליישׁ, די פאַנאַנדערפיהרונג פון די טהירע און פויגלעך אַלס אַ שפּייז פאַר דעם מענשען, איז זעהר קאָסטבאַר.

די אַלע קאָסטען אויף צו אויסהאָדעווען, אויספיטערען און פעט מאַכען די גרויסע הערדעס, ווען מען זאָל עס איבערטראָגען אויף דער פּראָדוקציע פון נאַטירליכע פאַר דעם מענשען עסענוואַרג, ווי פרוכט, ניס, תבואות און אַנדערע פלאַנצען, וואָלט מען געקאָנט

געזונט און שפייז

אַנפילען די וועלט מיט גוטע געזונטע נאַהרונגס־שטאָפען פאַר האַלב פרייז און האָבען אַלע נויטיגע נאַהרונגס־מיטלען פון דער ערשטער האַנט, ווי עס קומט פון דער נאַטור, און ניט פון דער אַנדערער האַנט, — איבערגעאַרבייט אין דעם קערפער פון די טהירע.

עס איז גאַנץ קלאָהר און דייטליך פאַר יעדען איינעם, זאָגאַר ווער עס האָט ניט קיין באַגריף וועגען אַנאַטאָמיע און פיזיאָלאָגיע, דאָס די טיערען האָבען די זעלבע קערפער־פונקציאָנען און די זעלבע נאַהרונגס־באַדערפעניש ווי דער מענש זעלבסט. זיי דאַרפען די זעלבע נאַהרונגס־שטאָפען ווי דער מענש, אום צו פּראָדוצירען בלוט, פלייש און ביינער. זיי דאַרפען: פּראָטעין, צוליעב פלייש און מאַסקלען אויפבויאונג; מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, צוליעב בלוט־ענטוויקלען און ביינער; פעט און קאַרבאָהיידרייטס, ד. ה. קראָכמאַל און צוקערס, צוליעב וואַרימקייט און ענערגיע־ענט־וויקלונג.

די גרעסטע טהייל פון דיזע ווערטהפולע ריינע נאַהרונגס־שטאָפען ווערט פון זיי פאַרנוצט פאַר זייער אייגענעם געברויך און באַדערפעניש, און נאָר אַ קליינע טהייל ווערט אויסגענוצט אויף צו פּראָדוצירען די שמוציגע שטיקעל פלייש, וועלכע איהר עסט, און וועלכע ענטהאַלט נאָר אַ קליינע טהייל פון די נאַהרונגס־שטאָפען, וועלכע די טיער האָט אויפגעגעסען אום צו פּראָדוצירען דעם ביסעל פּראָטעין, וועלכען איהר קריגט פון דער אַנדערער **האַנט, איבערגעאַרבייט אין דעם קערפער פון דער טיער,** און פאַר־שמוצט מיט דעם אָפּפאַל פון דעם לעבענס־פּראָצעס פון איהר קער־פער, און גאַנץ אָפט אויך מיט די געפעהרליכע פּראָדוקטען פון איהר קראַנקהייט.

דר. פראַנסיס ניומאַן, פּראָפעסאָר פון לאָנדאָנער אוניווער־זיטעט, אין זיינע אונטערזוכונגען דערווייזט, ווען מען זאָל נאָר האַלב פון די לאַנקעס וואָס מען האַלט צוליעב פאַשע פאַר די טהירע וועלכע מען פיהרט פאַנאַנדער צוליעב פלייש, אין דעם ענגלישען קעניגרייך, פאַרזייען מיט ווייץ, וואָלט עס קאָנען געבען גענוג שפּייז פאַר 40 מיליאָן מענשען.

דר. קעללאָג, אַטטאַ קאַרק, און הומבאָלד, באַוואוסטע אויטאָ־

ג ע ז ו נ ט   א ו ן   ש פּ י י ז

ריטעטען אין דער נאַהרונגס־פּראַגע, דערווייזען, דאָס אַ גוט־באַ־אַרבייטע שטיק לאַנד פאַרזעצט מיט פּרוכט־בוימער, קאָן שפּייזען צוואַנציג מאָל מעהר מענשען מיט די פּרוכט פון די בוימער, איידער מיט די פלייש פון די טיערען וואָס קאָנען זיך אויספּיטערען אויף די גראָז און פלאַנצען פון דער זעלבער לאַנד. און ווי איהר ווייסט, מוז מען דאָך זיי געבען נאָך אַנדערע שפּייזען אויך.

ווען מען זאָל פאַרפלאַנצען ניס־בוימער פוןביידע זייטען פון אַלע וועגען אין די פאַראייניגטע שטאַטען, וואָלט די גאַנצע מענשהייט קאָנען דורכלעבען אויף זייער פּרוכט.

פון דעם פאָלגענדען, זעהר אינטערעסאַנטען אַנאַליזיס אין פאַרגלייך מיט דעם אינהאַלט פון די נאַהרונגס־ווערטה פון אַזעלכע צוויי ניט קיין גלייכע שפּייזען, ווי פיש, וועלכע מען האַלט פאַר אַ זעהר נאַרהאַפטע שפּייז, און איין פרישען עפּעל, וועלכען מען האַלט בלויז אַלס אַ נאַש, אַ פאַרבייסען און פון וועלכע קיינער וואָלט ניט געדיינקט מאַכען איין מאָלצייט, — קאָנט איהר זעהן דאָס:

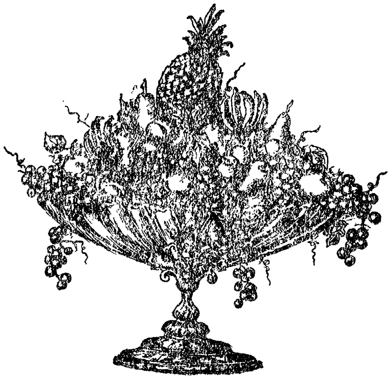
	וואַסער %	פּראָ־טעין	פעט	קאַרבאָ־הידר־רייטס	מינע־ראַל זאַל־צען	טאָטאַל קאַלאָ־ריס
1 פונט פיש ענטהאַלט	80.0	18.0	0.8	0.00	1.2	379.2
1 פונט עפּעל ענטהאַלט	82.0	0.5	0.5	14.1	3.0	390.0
½ אונץ פּיגנאָליין ניס	6.2	48.2	48.2	7.9	3.8	

פיש ענטהאַלט 80.0 טהיילען שמוציגע וואַסער און בלויז נאָר 20.0 טהיילען נאַהרונגס־שטאָף, וועהרענד עפּעל ענטהאַלטען 82.0 טהיילען די ריינסטע אין דער וועלט, און די געזונטסטע פאַר דעם קערפּער זאַפט, און אַבוואָהל עס ענטהאַלט ווייניגער פּראָטעין ווי פיש, וועלכע מען קאָן פאַרפילען מיט עטליכע ניס, וועלכע ענט־האַלטען עס איז אין אַ גרויסער מאָס, ענטהאַלט עס מעהר פון 14.0 טהיילען קאַרבאָהיידרייטס, די קראַפט־ און וואַרימקייט־געבענדע

געזונט און שפייז

נאהרונגס־שטאף, וועלכע פיש ענטהאלט גארניט. און די נאהרונגס־ווערטה אין קאלארים פון 1 פונט עפעל און ½ אונץ נים איז מיט 11 קאלארים מעהר ווי פון פיש. און ווי איהר ווייסט, איז עפעל פיעל בעסער פאר דעם געזונט און פיעל גרינגער צו פארדייען ווי פיש. דער שפריכווארט זאגט: „איין עפעל א טאג פארשפארט א דאקטאר און זארג."

פון דער פאלגענדער טאבעלע (נומער 2) קאנט איהר זעהן דעם אינהאלט פון די נאהרונגס־שטאפען און די הויפט־שפייזען אין פארגלייך איינער מיט די אנדערע, וויפיעל מען דארף אויף צו האבען דעם מאקסימום פראטעין פאר שווערע פיזישע ארבייט פאר'ן טעגליכען געברויך און זייער נאהרונגס־ווערטה אין קאלארים. (פאר א מענש וואס טהוט ניט קיין שווערע פיזישע ארבייט איז 25 גראם פראטעין א טאג גענוג אין זיין נארמאלער דיעטע.)



טאַבעלע נומער 2.

דער אינהאַלט פון נאַהרונגס-שטאָפען אין די הויבט שפייזען אין פערגלייך איינע מיט די אַנדערע, און פיעל מען דאַרף פון די שפייזען אום צו אַרויקריגען דעם מאַקסימום פראָטעין פאַר דעם טעגליכען געברויך.

די שפייזען	די כעמישע צוזאַמענשטעלונג און נאַהרונגסווערטה, פער הונדערט %					אום צו אריינ־קריגן 2 אונצ. פראָטעין דאַרף מען עסן [illegible]	אין 1 אונץ			פאַר פאַרלאַנג קאַלאָריעס [illegible]
	וואַסער	פראָטעין	פעט	קאַרבאָ־הידריט	מינע־ראַל זאַלצען		פראָטעין קאַלאָרים	פעט קאַלאָרים	קאַרבאָ־הידריט קאַלאָריס	
ברויט:										
שוואַרצער פּאַמפּערניקעל (רייז)	42.20	4.20	9.70	43.30	1.35	21 אונ.	10.5	1.6	62.1	1512.
גאַנצע ווייץ־מעהל (האָל־ווהיט)	35.70	8.90	1.80	52.10	1.50	" 20	11.3	2.4	58.	1560.
ווייסער — — — — — —	35.30	7.30	1.30	55.00	1.10	" 21	9.3	3.7	63.4	1604.
גערשטען גאַנצע — — — —	13.80	11.10	2.20	64.90	2.70	" 18	13.3	6.0	78.0	1733.
האָבער מעהל (אוטמיעל) —	7.30	16.05	7.20	67.50	1.95	" 19	19.20	19.4	81.	2203.
האָבערנע גרייפּלאַך — — —	7.70	16.70	7.30	66.20	2.10	" 14	19.0	19.0	80.	2105.
רייז גאַנצע (טונקעלע) — —	13.10	7.85	0.88	76.50	1.00	" 25	9.36	2.28	91.8	2586.
ווייץ גאַנצע — — — — —	13.40	13.60	1.90	69.10	2.00	" 20	16.32	5.13	82.9	2286.
קלייען ווייצענע — — — —	12.40	16.60	3.50	62.10	4.85	" 17	19.9	9.45	74.5	1764.
בעבלאַך טרוקענע — — —	14.76	24.30	1.60	49.00	3.26	" 8	29.1	4.3	58.8	737.
לינזען (לענטילס) — — —	12.35	25.70	1.90	53.30	3.04	" 8	30.8	5.13	63.9	798.
אַרבעס טרוקענע — — — —	15.00	22.85	1.80	52.40	2.85	" 9	27.3	4.8	62.8	854.
סאָי בעבלאַך (סאָי ביענס) —	10.75	34.00	16.80	33.70	4.75	" 6	40.8	45.3	40.4	759.
ניס:										
בראַזיל — — — — — — —	4.70	17.40	65.00	5.70	3.30	" 11	19.8	178.1	8.2	2266.

פוטער־נים (באַטער נאַטס) —	4.50	27.90	61.20	3.40	3.00	" 7	34.2	124.	20.0	1246.
קאשטאנעס (טשעסנאַטס) —	5.90	10.70	7.00	74.20	2.20	" 20	12.8	18.9	89.4	2280.
טערקישע (פילבערט) — —	5.40	16.50	67.00	11.70	2.40	" 12	18.2	174.	15.2	2593.
וועלטשענע שווארצע — —	2.50	27.60	56.30	11.70	1.90	" 7	33.1	152.	14.4	1393.
וועלטשענע ענגלישע — —	2.50	18.40	64.40	13.00	1.70	" 11	19.4	169.2	18.2	2260.
פעקאַנס — — — — — — —	3.40	12.10	70.70	8.50	1.60	" 16	11.2	188.	17.8	3472.
מאַנדלען — — — — — — —	4.90	21.40	54.40	16.80	2.50	" 9	24.5	146.4	20.2	1719.
מאַנדלען פוטער — — — —	2.20	21.70	61.50	11.60	3.00	" 8	25.0	166.	13.9	1639.
פיגנאַליאַס (פיין נאַטס) — —	6.20	33.90	48.20	7.90	3.80	" 6	40.6	130.	9.5	1080.
פינאַטס (פיסטאַשקעס) — —	7.40	29.80	43.50	14.70	2.25	" 7	30.1	102.9	8.5	1130.5
פינאַטס פוטער — — — —	2.10	29.30	46.50	17.10	2.20	" 7	29.2	125.5	20.5	1226.4
אייער — — — — — — —	73.70	12.55	12.10	0.55	1.10	* " 16	15.0	32.6	0.66	768.
איי־ווייסעל — — — — — —	85.75	12.70	0.25	0.70	0.60	" 16	15.24	0.67	0.84	208.
איי־געלבעל — — — — — —	50.80	16.20	31.95	0.10	1.10	" 12	19.44	85.1	0.12	1248.
מילך — — — — — — —	87.30	3.55	3.70	4.88	0.70	" 46	3.8	11.	5.8	947.6
קעז פרישער — — — — —	72.50	20.90	1.00	4.30	1.25	" 10	24.5	12.4	5.1	420.
קעז האָלענדער — — — — —	38.80	23.75	30.00	1.50	4.50	" 7	28.4	81.0	1.8	777.
טשאָקאָלאַד — — — — — —	3.60	2.40	20.00	58.50	1.50	" 90	2.8	54.0	70.2	11430.
פלייש, דורכשניטליך — — —	72.00	20.00	5.00	0.40	1.10	" 10	24.	13.5	0.48	379.
הוהן " — —	72.20	21.30	4.55	0.75	0.90	" 10	25.5	12.2	0.85	385.
פיש " — —	80.00	18.00	0.80	0.00	1.20	" 10	21.6	2.1	0.	237.
אויסטערס " — —	86.90	6.20	1.20	3.70	1.47	" 32	7.4	3.2	4.4	480.
קלעמס " — —	85.80	8.60	1.00	2.00	2.60	" 25	10.3	2.7	2.4	345.

XI

די אייגענשאפטען פון די שפייזען.

די אייגענשאפטען פון די שפייזען זיינען פון דער הויפט־וויכטיג־קייט אין דעם נאהרונגס־פראצעס. עס מוז ענטהאלטען אלע נויטיגע נאהרונגס־שטאפען אין זייערע נאטירליכע ארגאנישע פארבינדונגען און צושטאנד, אום עס זאל קאנען גרינג פארדייעט און פארצעהרט ווערען און עס זאל ארייגברייגגען אין דעם קערפער לעבען און קראפט. ניט־נאטירליכע, ד. ה. די וואס זייערע ארגאנישע פארבינ־דונגען זיינען צושטערט דורך א געוויסען פראצעס פון פאבריקאציע, און קאנצערטרירטע שפייזען, ווערען פארצעהרט מיט גרויסע שווע־ריגקייטען, און זיי גיבען ניט די ריכטיגע נאהרונג, ווייל עס פעהלען שוין אין זיי אוים די וויכטיגע טהיילען פון דער פארבינדונג, און דערפאר ברייננגט עס שאדען צו דעם קערפער.

ווייסער ברויט איז אומגעזונט ניט דערפאר ווייל עס איז ווייס, נאר דערפאר, וואס מיט דעם ספעציעלען פראצעס פון מאהלען, נעהמט מען אראפ אלע טהיילען פון דעם קערנדעל, וועלכע ענט־האלטען די הויפט וויכטיגע נאהרונגס־שטאפען מיט די מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע זיינען ניט נאר א וויכטיגע טהייל פון דער נאהרונג, נאר אויך דער לעבען פון די שפייז, און מען לאזט נאר איבער די אינוויינינגסטע, די ווייסע טהייל פון דעם קערנדעל, וואס איז אליין קראכמאל. און אום צו מאכען עס נאך ווייסער, ווייסט מען עס דורך א ספעציעלען פראצעס, וואס עס מאכט עס נאך ווייניגער נארהאפטיג און ווייניגער פאסענד פאר א הויפט נאהרונגס־מיטעל פאר דעם מענשען, ווי ברויט דארף ווירקליך זיין. און צוליעב דעם וואס עס ענטהאלט ניט די הארטע טהיילען — די קלייען — איז עס שווערער צו פארדייען, און נאך שווערער ארויסצופיהרען די פארדייאונגס־אפפאל פון דעם קערפער.

וואָס פאַראורזאַכט פאַרשטאָפּונג און אַלעס וואָס עס קומט אַלס רעזולטאַט פון דעם.

פּראָפ. פלינק זאָגט: „ווייסער ברויט רויבט ביי אייך אוועק אַלע נויטיגע שטאָפן, וועלכע האַלטען אייערע אָדערען ווייך, און די בלוט־צירקולאַציע אין אַ גוטען צושטאַנד. יעדער טהייל פון דעם קערנדעל, וואָס וואָלט אייך געטאָן גוטס, איז אַוועקגענומען געוואָרען דורך׳ן מילנער. עסט עס ניט!"

ווייסער צוקער איז אומגעזונט, ווייל עס איז אַרויסגענומען געוואָרען פון דער נאַטירליכער אָרגאַנישער פאַרבינדונג און קאָנצענטרירט געוואָרען. עס איז געוואָרען אַ כעמישע צונויפשטעלונג אַנשטאַט אַן אָרגאַנישע, און דאָס זעלבע איז מיט אַלע ניט־אָרגאַנישע קאָנצענטרירטע שפּייזען.

עסיג, און אַנדערע אויפרייצענדע, שאַרפע פּריפּאַראַטעס, זיינען אומגעזונט, ווייל זיי רייצען אויף, ערוועקען אַ גרעסערען ניט־נאַטירליכען אַפּעטיט, וואָס עס פיהרט צו איבערעסען, הינדערען דעם פאַרדייאונגס־פּראָצעס, רייצען אויף די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען און די נערוועז־סיסטעם און פיהרען צו קראַנקהייט.

די צונויפמישונג פון שפּייזען האָט אויך אַ גרויסע ווירקונג אויף דעם נאַהרונגס־ און פאַרדייאונגס־פּראָצעס, ווייל אייניגע שפּייזען זיינען געוויסע נאַהרונגס־שטאָפען, נאָר ענטהאַלטען זעהר ווייניג אָדער גאַרניט פון אַנדערע וויכטיגע נאַהרונגס־שטאָפען, און אויב מען מישט צוזאַמען עטליכע פון דעם זעלבען נאַהרונגס־אינהאַלט, ברייינגט מען אַריין אין דעם קערפּער צופיעל נאַהרונגס־שטאָפען פון איין מין, מעהר ווי דער קערפּער קען פאַרצעהרען, און צו־ווייניג אָדער גאַרניט פון די אַנדערע וויכטיגע שטאָפען, אָהן וועלכע דאָס געזונט קען ניט אויפגעהאַלטען ווערען.

אייניגע שפּייזען קאָנען ניט צונויפגעמישט ווערען אייניגע מיט די אַנדערע, ווייל עס קאָן פאַראורזאַכען אומפאַרדייאונג, אָדער אַנדערע אונאַנגענעהמע פּאַסירונגען.

שפּייזען וואָס ווערען פאַרדייעט אין אַ קורצער צייט, און אַזעלכע וואָס דאַרפען אַ לענגערע אָדער אַ גאַנץ לאַנגע צייט אויף צו פאַרדייעט ווערען, קאָנען ניט מאַכען קיין גוטע נאַהרונגס־קאָמבינאַציע, ווייל די גרינג־פאַדייענדע שפּייזען קאָנען אַנהויבען זויי־

געזונט און שפּייז

ערען איז מאַגען, דורך דער צייט וואָס די שווער־פאַרדייענדע שפּייזען וועלען פאַרדייעט ווערען. דאָס שאַפט גאַז און זויערקייט אין דעם מאַגען און פאַראורזאַכט פיעל אונאַנגענעהמליכקייט, אונאַרדענונגען און קראַנקהייטען אַ ביסעל שפּעטער.

זויערע שפּייזען און אַזעלכע וואָס ענטהאַלטען קראַכמאַל, ווי ברויט, קאַרטאָפעל און קאַשעס, קענען ניט צונויפגעמישט ווערען אינאיינעם, ווייל די זויערקייט הינדערט און צושטערט די פאַרדייאונגס־קראַפט פון דער סלינע אין מויל (וועלכע איז אַלקאַלי), וואו די פאַרדייאונג פון קראַכמאַל הויבט זיך אָן.

וואָס איינפאַכער דאָס עסען איז, וואָס ווייניגער געריכטען און צוזאַמענמישונג, אַלץ גרינגער איז עס צו פאַרדייען און פאַרצעהרען, און אַלץ געזונטער איז עס פאַר דעם קערפּער.

שפּייזען וואָס קענען צוזאַמענגעמישט ווערען:

1. אַלע תבואות און קערנדלאַר־גרויפּען (סיריאַלס), ברויט.
2. ניס, מיט אַלע אַנדערע שפּייזען.
3. גאַרטענוואַרג, מיט אַלע אַנדערע שפּייזען.
4. זיסע פרוכט מיט סיריאַלס און ניס.
5. מילך, מיט סיריאַלס און ניס.

שפּייזען וואָס איז ניט ראַטהזאַם צונויפמישען אין איינעם:

1. זויערע שפּייזען, מיט אַזעלכע וואָס ענטהאַלטען קראַכמאַל.
2. פרוכט, מיט גאַרטען־גרינס.
3. ווייסע צוקער מיט מילך.
4. אַלע שפּייזען וואָס ענטהאַלטען קראַכמאַל איינגעפּרעגעלט אין פעטס.

די ניט־פּאַסיגע צונויפמישונגען הינדערען דעם נאָרמאַלען פאַרדייאונגס־פּראָצעס.

XII

די נאהרונגס פרינציפאלען.

פון די פאריגע קאפיטלען ווייסט איהר שוין פון וואס דעם מענשענס קערפער באשטעהט, וואס זיינע פונקציאנען זיינען און וואס די אויפגאבע פון דעם נאהרונגס־פראצעס איז.

זעלבסטפארשטענדליך אז די שפייזען דארפען ענטהאלטען אלעס נויטיגע פאר דעם קערפערס נאהרונג, — נאהרונגס־פרינציפאלען, אום עס זאל קענען ערפילען די וויכטיגע אויפגאבע אין דער פולער מאס. עס מוז ענטהאלטען גענוג:

קארבאהידרייטס,	קראכמאל, דעקסטרין צוקער אלס ברען־מאטעריאל.
הידראקארבאנס,	פעטס, אויל אויף צו ענטוויקלען ווארימקייט, און ארבייטס־קראפט אין דעם קערפער.
פראָטעאין,	אויף צו אויפבויען און פארריכטען די צעלע און געוועבע (פלייש און מוסקולען) אין דעם קערפער.
מינעראל זאלצען און וויטאמינס,	אויף צו ערפילען אלע באדערפענישען פון קערפער, און אויך צו פארמיטלען און העלפען ארויספיהרען די גיפטיגע אפפאל־פראדוקטען פון דעם קערפער. די ביינער און די ציינער זיינען געבויט פון מינעראל־זאלצען. די בלוט, די סלינע, די גאל, פאנקריאטיק און אלע אנדערע פליסיגקייטען אין דעם קערפער, זיינען הויפטזעכליך אויפגעלייזטע מינעראל־זאלצען, אהן וועלכע דער קערפער קען ניט עקזיסטירען אדער פונקציאנירען ריכטיג, און די פליסיג־

קייטען קענען ניט אויפטהאָן זייער וויכטיגע אַרבייט.

צעללולאָזע, די האַרטע, טהיילווייז אומפאַרדייענדע טהיילען פון זוימען, קערנדלאַך און פלאַנצען, וועלכע ענטהאַלטען אין זיך וויכטיגע מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, איבערהויפּט די אויבערשטע טהיילען פון פרוכט און זוימען (קלייען), און דיענען אַלס אַ הילפס־מיטעל אין דעם פאַרדייאונגס־ און אַרויספיהרונגס־פּראָצעס, און מוזען פאַררעכענט ווערען אַלס אַ וויכטיגע טהייל פון אַ נאָרמאַלער דייעטע.

וואַסער, אויף צו אויפלייזען און אַרויספיהרען די אָפּפאַל־פּראָדוקטען פון קערפּער, האַלטען די בלוט און אַנדערע פליסיגקייטען אין אַ נאָרמאַלען צושטאַנד. 65 פּראָצענט פון דעם מענשענס קערפּער איז וואַסער.

XIII

די איינטהיילונג פון די נאהרונגס־פּראָדוקטען

קאַרבאָ־הידרייטס, ווארימקייט און ארבייטס־קראַפט פּראָדוצירענדע שפייזען	קראָכמאל	ברויט אַלע גרויפּען, קערענדלאַך, אַרבעס און בעבלאך קאַרטאָפעל און אנדערע וואָרצעל־פלאַנצען באַנאַנס און זיסע קאַרטאָפעל
	צוקער	צוקער און אלעס וואָס איז געמאַכט פון צוקער האָניג פרוכט זיסע, פייגען, טייטלען, ראָזשינקעס פאַרטיגע באַנאַנעס און זיסע קאַר־טאָפעל
	פעט	סמעטענע, זיסע און זויערע פוטער און אלע אוילען ניס אוילבערטען
פּראָטעין ענט־האַלטענדע צעלע אויפבילדונג שפייזען		ניס אַרבעס און בעבלאך (לעגומס) אייער קעז מילך גרייפלאך און ברויט פון גאנצע, ניט ארומגעריסענע קערענדלאַך, מאַקאַראָנעס

געזונט און שפייז

רעגולירנדע שפייזן

מינעראל זאלצען	פרוכט אלע גאַרטענוווארג קלייען און אויבערשטע טהיילען פון פרוכט ניס לעגומס, ד. ה. אלעס וואס וואקסט אין סטרוטשקעס אייער מילך
וויטאַמינס	פוטער פרוכט אלע גאַרטענוווארג (רויע) מילך אייער קלייען
צעללולאָזא	קלייען אלע אויבערשטע טהיילען פון קערנעלס די האַרטע טהיילען פון פרוכט און פלאַנצען

XIV

די כעמישע רעאקציע פון די שפייזען.

אלע שפייזען וועלכע קאנען דינען אלס א נאהרונגס מיטעל פאר דעם מענשען ווערען צוטהיילט אין צוויי קלאסען, אזעלכע וואס שאפען אין דעם קערפער זויערקייטען, און אזעלכע וואס שאַ־פען אלקאלי, — די געגענשאפט פון זויערקייט — און פארמיטלען די זויערע שטאפען אין דעם קערפער.

אין א נארמאלען געזונטען צושטאנד איז די בלוט־אלקאלי, און אלע זויערע שטאפען, וועלכע ווערען געשאפען אין דעם קערפער, אלס פראדוקט פון דעם אומבייט אין דעם קערפער, אדער דורך דעם פראצעס פון פארדייאונג, ווערען גלייך פארמיטעלט און ארויס־געפיהרט פון דעם קערפער, און אויב זויערקייט הויבט זיך אן קלייבען אין דעם קערפער איז דאס אן אנהויב פון קראנקהייט, און עס מוז גלייך קורירט ווערען אום אויסצומיידען קראנקהייטען, וועלכע קאנען זיך ענטוויקלען.

אין דער פאלגענדער טאבעלע (נומ. 3) זיינען אויסגערעכענט געווארען איניגע פון די הויפט־שפייזען אין פארגלייך איינע מיט די אנדערע — און וואס זיי פראדוצירען אין דעם קערפער — דורך דעם פארדייאונגס־ און פארצעהרונגס־פראצעס.

טאַבעלע נומער 3

פון יעדער הונדערט טהיילען שפייז, פּראָדוצירט זיך אין דעם קערפּער

	אלקאלי פּראָצענט
מאנדלען	12.38
עפּעל	3.76
אספאראגוס (ספארזע)	0.81
באנאנעס	5.56
בעבלאך טרוקענע	23.87
בוריקעס	10.86
קרויט	4.34
מערען	10.82
בלומען קרויט (קאלי־פלאורס)	5.83
סעלערי (סעלדערעי)	7.78
פּארעטשקעס (קארענטס)	5.97
אַפּעלסינען (אראנדזעס)	5.65
לימענעס	5.57
לעטוס (סאלאטע)	7.37
שוועמלאך	7.47
פּיטשעס (פּערסיקעס)	5.04
בארען טרוקענע	7.47
קארטאָפעל	7.09
רעטאכלאך	2.07
ראָזינקעס	23.63

	זויער פּראָצענט
ברויט ווייסער	2.7
סאָדא ביסקוויטס	7.84
קוקוראָזע מעהל	13.52
האָבערנע גרייפּלאך	12.93
פּינאטס (פּיסטאשקעס)	3.09
רייז ווייסע	8.01
פלוימען	3.05
אייער גאנצע	11.10
ווייסעל פון איי	5.25
געלבעל פון איי	26.65
פיש	16.07
פלייש	13.91
הוהן	17.01
שעפּסענע פלייש	12.00
קאלב פלייש	13.52
אויסטערס (אויסטריצעס)	30.00
קלעמס (טשערעפּאַכעס)	25.20

XV

געזונט און נאהרונג.

דער נאהרונגס־פּראָצעס, ד. ה. דער עסען, איז איינער פון די וויכטיגסטע פיזיאָלאָגישע פּראָצעסען אין דעם מענשענס קערפּער, נאָר ניט דער איינציגער פאַקטאָר צו אויפהאַלטען געזונט און לעבען.

דער מענש קאָן זיין אָהן שפּייז פאַר אַ גאַנץ לאַנגער צייט און ענטוויקלען גענוג ענערגיע און לעבענס־קראַפט אויפצוהאַלטען אַלע לעבענס־פונקציאָנען פון דעם קערפּער אין אַ נאָרמאַלען צושטאַנד.

צוליעב עקספּערימענטען און היילונגס־צוועקען, האָט דער שרייבער פון דיזע צייל̇ען געפאַסט איינינע מאָל פאַר אַ לענגערער צייט, דעם לעצטען מאָל אזוי לאַנג ווי 16 טעג, אָהן קיין שום נאהרונג, בלויז וואַסער. דר. טעננער, אַ באַוואוסטער שיקאַגאָער אַרצט, האָט געפאַסט 40 טעג; בערנאַרר מעקפאַדדען, דער גרינדער פון פיזיקאַל קולטור, און אָפטאָן סינקלעיר, דער באַוואוסטער שריי־בער, האָבען געפאַסט פאַר אַ לענגערער צייט, פון 10 ביז 24 טעג, אַלס אַ היילונג־מיטעל פון קראַנקהייט. מעקסוויני, דער לאָרד מעיר פון קאָרק, איירלאַנד, האָט געהונגערט אַלס אַ פּראָטעסט פון זיין אַרעסט 72 טעג איידער ער איז געשטאָרבען.

נאָר מען קאָן ניט לעבען אָהן לופט, זאָגאָר עטליכע מינוטען. אַלע לעבעדיגע באַשעפעניש̇ען — און זאָגאָר פלאַנצען, מוזען האָבען זונענשיין — די הויפּט־קוועלע פון לעבען, וועלכע דרינגט אריין אין דעם קערפּער און פילט איהם אָהן מיט לעבען און קראַפט.

די לופט דורך דעם זויערשטאָף אינהאַלט — אריינדרינגענדיג אין דעם קערפּער דורך די לונגען וועלכע אָטהעמען עס אריין, פאַר־איינינגט זיך מיט דעם בלוט, רייניגט עס אָפּ פון די גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען און ווערט פאַנאַנדערגעטראָגען איבער דעם גאַנצען קער־פּער, וואו עס שאַפט וואַרימקייט און קראַפט דורך דעם פאַראייני־גונגס־ אָדער פאַרברענונגס־פּראָצעס פון די צוקערס (קאַרבאָהיד־

רייטס) אין דעם קערפּער, אין דער זעלבער צייט פאַרניכטענדיג די גיפטיגע אָפּפאַל־שטאָפען.

די זונען־שטראַלען, דער לעבענס־קראַפט פון אַלעס וואָס איז אויף דער ערד, אַריינדרינגענדיג אין דעם קערפּער, ברייגנט אַריין מיט זיך געזונט און לעבענס־קראַפט, און פאַרניכטעט די קראַנקהייט־פאַראורזאַכענדע באַקטעריעס און האַלט אויף דעם לעבענס־פייער אין דעם קערפּער.

די אַלע פלאַנצען, פּרוכט, זאַמען און יאַגדעס, וואָס וואַקסען און ווערען צייטיג אונטער די וואַרימע זונען־שטראַהלען, געגלעט און באַפּוצט פון די צאַרטע אָוועגט־ווינטלאַך, פאַרברייגנענדיג זייערע נעכט אונטער דעם קאַלטען שמייכעל פון דער לבנה און ווערען אָפּגעוואַשען אין דער פריה מיט דעם טהוי פון דעם קאַלטען פריהמאָרגען, זויגען אין זיך אַריין די אַלע לעבענס־קרעפטען פון דער נאַטור, וועלכע ווערען אַריבערגעטראָגען אין דעם מענשענס קערפּער אַלס אַ לעבעדיגע קראַפט פון די וועגעטאַרישע שפּייזען, ווען מען נוצט עס אַלס אַ נאַהרונג־מיטעל. דיזע אייגענשאַפטען פון די וועגעטאַרישע שפּייזען זיינען דער הויפּט־פאַקטאָר, וועלכער ברייגנט אַריין אין דעם קערפּער געזונט און לעבענס־קראַפט, און אין דער זעלבער צייט פאַרפילענדיג דעם פאַרלוסט פון די אויסגענוצטע און אַרויסגעפיהרטע פון דעם קערפּער — כעמישע שטאָפען — דורך דעם פּראָצעס פון אומבייט (מעטאַבאָליזם), וועלכער געהט אָהן אָן אויפהער און וועלכע שטאָפען אין געוויסע אָרגאַנישע פאַרבינדונגען און אַ געוויסער קוואַנטיטי מוזען אַריינגעפיהרט ווערען אַלס שפּייז, ד. ה. נאַהרונג, אום צו אונטערהאַלטען די פונקציאָנען פון דעם קערפּער אין אַ נאָרמאַלען געזונטען צושטאַנד, און דערפאַר איז וויכטיג דאָס עסען זאָל באַשטעהן פון די ריכטיגע שפּייזען, ריכטיג צונויפגעשטעלטע און גוט געבאַלאַנסט, ד. ה. עס זאָל ענטהאַלטען אַלע נויטיגע פאַר דעם קערפּער נאַהרונגס־שטאָפען אין אַ געוויסער מאָס, וויפיעל דער קערפּער דאַרף האָבען פאַר זיין אַרבייטס־באַדערפניש, און זאָל זיין פאַרפערטיגט אין אַ לייכט פאַרדייענער פאָרמע. עס איז וויכטיג, ניט וויפיעל שפּייז מען פיהרט אַריין אין דעם קערפּער, נאָר וואָס פאַר אַ שפּייז עס איז, און וויפיעל מען פאַרדייעט דערפון.

געזונט און שפּייז

צופיל עסען איז אזוי אומגעזונט ווי צו ווייניג און פיליכט נאָך מעהר, ערשטענס, ווייל דער פאַרדייאונגס־פּראָצעס נעמט אַוועק צופיל קראַפט און ענערגיע פון דעם קערפּער אויף צו טהאָן אַט די וויכטיגע ארבייט און די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען שטריינגען זיך אָן אין אַ גרעסערער מאָס ווי עס באַדאַרף צו זיין, וואָס עס שוואַכט זיי אָפּ אין זעהר אַ גרויסער מאָס, און וואָס מעהר שווער־פאַרדייענדע שפּייזען מען שפּאַרט אריין אין דעם מאָגען מיט אַמאָל, אַלץ גרעסער איז די אויסגאַבע פון דעם קערפּערס עקאָנאָמי אויף צו פאַרדייען עס. יעדער איינער ווייסט גוט ווי שווער און שלעפעריג מען פיהלט נאָך אַ שווערען פליישיגען מאָהלצייט, איבערהויפּט אין אַ הייסען טאָג. דאָס קומט פאַר צוליעב דעם וואָס די פאַרדייאונגס־סיסטעם מוז ענטוויקלען אַן אונגעהייער גרויסע טהעטיגקייט, און נעהמט אַוועק צופיל ענערגיע פון דעם קערפּער און אַ גרויסע טהייל פון דער בלוט־צירקולאַציע, לאָזענדיג די איבריגע טהיילען פון דעם קערפּער אין אַן אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד. און צווייטענס, מיט צופיל עסען, פיהרט מען אריין אין דעם קערפּער צופיל נאַהרונג, מעהר ווי דער קערפּער דאַרף האָבען צוליעב זיין אויסגאַבע, און דערפאַר, ווען דער פאַרדייאונגס־פּראָצעס פאַרענדיגט זיך, און די נאַהרונגס־שטאָפען ווערען פאַרצעהרט און אריינגעזויגען און פאַרנוצט וואו און וויפיל מען דאַרף, דאַן הויבט זיך אָן די שווערע ארבייט פון די ארויספיהרונגס־אָרגאַנען אויף צו באַפרייען די סיסטעם פון די איבעריגע נאַהרונגס־שטאָפען, וועלכע זיינען איבערגעבליבען און קאָנען זיך ניט ארומוואַלגערען אין דעם קערפּער גלאַט אזוי זיך אין דער וועלט אריין, עס מוז ערגעץ אהינגעטהאָן ווערען.

די קאַרבאָהיידרייטס, ד. ה. דער קראָכמאַל און צוקער פון די שפּייזען, ווערען אריבערגעפיהרט אין אַזאַ ספּעציעלען צושטאַנד און ווערען אָפּגעלייגט אין דעם לעבער — אויב ער איז ניט איבערגעפילט מיט די נאַהרונגס־שטאָפען וואָס זיינען פאַרבליבען פון פריהער. אַ טהייל קאָן אריבערגעפיהרט ווערען אין פעט, אויב דער קערפּער האָט די מעגליכקייט עס צו טהאָן. די היידראָקאַרבאָנס, דאָס הייסט די פעט פון די שפּייזען, ווערען פאַרדייעט און אָפּגעלייגט אַלס פעטס אין דעם קערפּער

געזונט און שפּייז

מיט דעם צוועק צו פאַרנוצען עס אַלס ברען־מאַטעריאַל, ווען עס ווערט אויספּעהלען אין דעם קערפּער, און נאַך דעם אַלעמען, אויב עס בלייבט נאַך איבער פון די נאַהרונגס־שטאָפען אין דעם קערפּער, שטריינגען זיך אַן די אַרויספיהרונגס־אָרגאַנען עס אַרויסצופיהרען פון דעם קערפּער אין אַלע מעגליכע וועגען.

די נאַהרונגס־שטאָף פון דער שפּייז, פּראָטעין, וועלכע מען דאַרף גאַנץ ווייניג, וועלכע ווערט פאַרנוצט אויף אויסצובילדען די געוועבען פון דעם קערפּער, ד. ה. פלייש און מוסקולען, אויב עס בלייבט איבער פון דעם צוועק פאַר וועלכען מען דאַרף עס האָבען, קאַן עס אין ערגעץ ניט אָפּגעלייגט ווערען. עס מוז אָפּגעבראָכען ווערען פון דער קאָמפּאָזיציע, אַריבערגעפיהרט ווערען אין אַנדערע פאַרבינדונגען, אום עס זאָל קאָנען פאַרנוצט ווערען, פאַר אַנדערע צוועקען. אויב די אַנדערע נאַהרונגס־שטאָפען פעהלען אויס, און ווערען נאָכהער אַרויסגעפיהרט פון דעם קערפּער, וואָס עס איז אַ גאַנץ שווערער און קאָמפּליצירטער פּראָצעס, וועלכער נעהמט אַוועק פיעל ענערגיע פון דעם קערפּער און שאַפט פיעלע זוויערקייטען און אַנדערע גיפטיגע שטאָפען אַלס אָפּפאַל.

אויב דיזער איבערנאַהרונגס־פּראָצעס (ד. ה. איבערעסען זיך) טרעפט זיך אַמאָל אין אַ צייט, געהט עס דורך מיט אַ צייטווייליגער אונאָרדנונג, וואָס עס פאַראורזאַכט אַמאָל אַ שלעכטען געשמאַק אין מויל, אַ פאַרלוירענעם אַפּעטיט, אַ קאָפּ־שמערץ, אַ שפּאַרעניש אונטער'ן האַרצען, אָדער אַן אונפאַרדייאונג פאַר אַ וויילע, ביז מען רייניגט עס אָפּ. נאָר אויב עס געהט אַן שטענדיג, אַלע טאָג (אָדער עטליכע מאָל אַ טאָג) אין יאָהר, דאַן האָט דער קערפּער קיין מעגליכקייט ניט אויסצונוצען אָדער באַפרייען זיך פון די איבעריגע נאַהרונגס־שטאָפען. דער לעבער ווערט אַלץ מעהר איבערפילט און הערט אויף צו פונקציאָנירען ווי געהעריג, וואָס עס הויבט זיך גלייך אָן צו פיהלען אויף דער פאַרדייאונגס־פונקציאָן און בלוט־צירקולאַציע. אין בעסטען פאַל הויבט זיך פעט אָן אָנקלייבען אין דעם קערפּער און הויבט זיך אָן אָפּלעגען צוערשט אויף די אויסערע טהיילען און דרינגט אַריין אויך אינוויינינג, וואו מען דאַרף און אויך וואו מען דאַרף ניט. און ווען פעט דרינגט אַריין וואו מען דאַרף ניט, צושטערט עס די פאַרבינדונגען פון די געוועבע, עס

געזונט און שפּייז

מאַכט פון אַ מוסקול — אַ שטיקעל שמאַטע. פון דער האַרץ — אַ צובראָכענעם שאַרבען און פון די נירען — אַ רינענדיגען טאָפּ.

עס קלייבט זיך אָן און פילט אָן אַלע טהיילען פון דעם קערפּער, וועלכע ווערען פאַרגרעסערט, הויפּטזעכליך דער בויך, ברוסט, האַלז און געזיכט.

דער מענש ווערט פולער, דיקער, קיילעכדיגער, וואָס עס פרעהט איהם זעהר, ווייל די מעהרסטע מענשען זיינען מיט דער פאַלשער מיינונג, דאָס פעט מיינט געזונט; וואָס מעהר וואָג און פעט, אַלץ מעהר געזונט. אָבוואָהל ער פיהלט אַ ביסעל שווערער, דער אָטהעם ווערט קורצער (און אָפּטמאָל גאַנץ קורץ), די בלוט־צירקולאַציע ווערט געהינדערט, צוליעב דעם וואָס די האַרץ אַרבייט אַ ביסעל שווערער (און מאַנכעס מאָל גאַנץ שווער, און די בלוט־דרוק ווערט העכער, נאָר ער אָדער זי קוקט דאָך אויס „אַזוי געזונט און פיין" — קיין עין הרע! איז וועמען אַרט עס דאַן פאַר דער האַרץ אָדער צירקולאַציע, דער הויפּט איז דאָך דאָס געזונט!

צוליעב דער געהינדערטער בלוט־צירקולאַציע און די אָפּגעשוואַכטע פונקציאָנען פון וויכטיגע אָרגאַנען צוליעב דער זעלבער אורזאַכע, הויבט זיך אָן אָפּשוואַכען אויך דער פרייער אַרויסוואורף פון דעם קערפּער פון די גיפטיגע שטאָפען. די פּראָדוקטען פון אומבייט אין דעם קערפּער, וועלכע הויבען זיך אָן אָנקלייבען ביסלעכווייז, וואָס עס הינדערט נאָך מעהר די בלוט־צירקולאַציע און פאַרגיפטעט דעם קערפּער אַלץ מעהר און מעהר, וואָס מען באַמערקט ניט באַלד, ווייל עס רופט אַרויס קליינע אונאָרדנונגען, ווי: פאַרשטאָפּונג, קאָפּ־שמערצען, פאַרדייאונגס־אונאָרדענונג, פאַרגרעסערטע מאַנדלען (טאַנסילס), אָפט מאָל האַלז־וועהטאָג, אַ פאַרקיהלונג און נאָך אַנדערע אונאַנגענעהמע אונאָרדנונגען, נאָר צוליעב דעם געפינט מען גלייך אַן אורזאַכע, איין אָפענע פענסטער, אַ צוג־ווינט, דער וועטער־אומבייט, אָדער גאָר אַן עין הרע — אויב עס איז אַ פרוי — ווי קען עס דען אַנדערש זיין, אַז ערשט נעכטען האָט זי אויסגעזעהן אַזוי געזונט און פיין?

מען שלאָגט אָפּ כפּרות מיט עטליכע דאָלאַר פאַר דאָקטאָר און אַפּטייק, מען עסט אויף עטליכע דאָזען אייער, עטליכע טעלער

געזונט און שפייז

זופּ מיט געקאָכטע הוהן, מען טרינקט אויס אַ היבשע ביסעל גלעזער הייסע מילך מיט פּוטער, מיט האָניק, מיט פייגען, מיט אינגבער און מיט נאָך פיעל זאַכען, וואָס די שכנות ראָטען, מען ווערט אַ ביסעל בעסער, מען שטריינגט זיך אַן צו געווינען נאָך עטליכע פונט וואָג אום צו ווערען געזונטער, און מען פאַרגעסט אויף אַלעס פאַר אַ ווײַלע, ביז עטוואָס ערגערס דערמאָנט ניט, אַז מען איז ערנסט קראַנק. וואָס עס טרעפט זיך — גאַנץ אָפט — צו שפּעט.

פעט איז ניט קיין געזונט. צופיעל פעט איז אַבסאָלוט אומ־געזונט. עס איז בלויז אַ זאַפּאַס פון איבערגעבליבענע נאַהרונגס־שטאָף, וועלכע די נאַטור האָט באַהאַלטען פאַר דעם קערפּערס באַ־דערפנייש אויף שפּעטער, אויב עס וועט איהם אויספּעהלען. — נאָר ביי די וואָס האָבען אָט דעם זאַפּאַס, פעהלט עס קיינמאָל ניט, און זיי נוצען עס קיינמאָל ניט אויס, נאָר גראָדע פאַרקעהרט, גאַנץ אָפט פאַרגרעסערען זיי אָט דעם זאַפּאַס, אָדער צוליעב דעם וואָס זיי זיינען פיזיש ניט טהעטיג און עסען די ניט־ריכטיגע שפּייזען, וועלכע געבען זיי צופיעל פעט־פּראָדוצירענדע נאַהרונגס־שטאָפען; אָדער זיי האָבען אַ צו גוטען אַפּעטיט, וואָס איז דער פאַקט אין די מעהרסטע פעלע; האָבען ליעב צו עסען פיעלע זאַטיגע, קאָנצענט־רירטע, רייכע שפּייזען, ענטוויקלען וואָס ווייניגער טהעטיגקייט און ברייינגען אריין אין דעם קערפּער נאַהרונגס־שטאָפען פאַר איין מאָהלצייט, מעהר ווי דער קערפּער קאָן אויסנוצען פאַר עטליכע טעג.

דאָס איז די אורזאַכע פאַרוואָס זיי ווערען אימער דיקער, און זיינען פאַרשקלאַפט פאַר זייער גאַנצען לעבען ארומצוטראָגען אַ שווערען פעקעל מיט נאַהרונגס־שטאָף אין זייער קערפּער, וועלכע זיי קאָנען און דאַרפען קיינמאָל ניט אויסנוצען און וועלכער איז מעהרסטענטהיילס דער הויפּט־פאַקטאָר אויף צו פאַראורזאַכען קראַנקהייט.

דער מענש דאַרף האָבען זעהר ווייניג נאַהרונגס־שטאָף, איבערהויפּט די פּראָטעין־ענטהאַלטענדע שפּייזען, — אויף צו האַלטען דעם קערפּער אין אַ נאָרמאַלען געזונטען צושטאַנד, איבער־הויפּט ווען ער טהוט ניט קיין שווערע פיזישע ארבייט און ענט־וויקעלט ניט קיין גרויסע טהעטיגקייט. געוועהנליך ווען אַ מענש ארבייט שווערע פיזישע ארבייט דאַרף ער מעהר נאַהרונגס־שטאָפען,

געזונט און שפייז

איבערהויפט די קראפט־ און ענערגיע־שאפענדע קארבאהידרייטס, ד. ה. קראכמאל און צוקער ענטהאלטענדע שפייזן. אבער ווען דער מענש רוהט און ענטוויקעלט ניט קיין טהעטיגקייט, דארף ער עסען גרינגע שפייזען און ניט פיעל, ווייל די נאהרונגס־שטאפען, וועלכע געהען ניט אריבער אין מוסקול־טהעטיגקייט, זיינען נוצלאז, איבע־ריג, און פאראורזאכען פארשטאפונגען און פונקציאן־אונארדענונגען.

אין דער טיערען־וועלט איז עס א געוועהנליכע זאך און יעדער פארמער ווייסט עס און היט עס אפ, אז ווען די טיערען ארבייטען קריגען זיי צוויי מאל מעהר שפייז ווי ווען זיי רוהען, און אויב מען היט עס ניט אפ ברייננט עס שעדליכע רעזולטאטען.

דער מענש טהוט גראדע פארקעהרט. ווען ער ארבייט, האט ער ניט קיין צייט אפצוגעבען זיך מיט דעם עסען, נאר ווען ער איז ניט פארנומען, יום־טובים, אדער וואקאציע־צייט, פארזוכט ער צו ענטוויקלען וואס וויינינער טהעטיגקייט און עסט וואס מעהר, וואס רייכערע און מעהר קאמפליצירטע שפייזען, אום צו געווינען וואס מעהר געזונט, ניט וויסענדיג דאס געזונט ווערט געשאפען נאר פון די אויסגענוצטע נאהרונגס־שטאפען, ד. ה. פון די וועלכע געהען אריבער אין מוסקולאר טהעטיגקייט, און ניט פון די וואס וואלגערען זיך ארום אין דעם קערפער אוז, אין בעסטען פאל — לייגען זיך אפ אלס פעט, און הינדערען די נארמאלע פונקציאנען פון דעם קערפער.

די טיערען, ווען זיי ווערען קראנק, הערען זיי גלייך אויף צו עסען. איהר קאנט עס באמערקען אויף אייער קאץ אדער הונט.

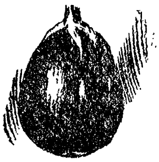
דער מענש אבער, ווען ער ווערט קראנק און זיין קראפט און טהעטיגקייט זיינען אויף דער נידריגסטער שטופע, און די פאר־דייאונגס־פונקציאנען זיינען זעהר אפגעשוואכט, אדער אינגאנצען פאראליזירט, און די נאטירליכע קרעפטען פון דעם קערפער שטרענ־גען זיך אן און פארזוכען ארויסצוווארפען פון דעם פארגיפטעטען קערפער די גיפטיגע שטאפען פון דער קראנקהייט, אויך די וואס האבען זיך אנגעקליבען אין דעם קערפער פאר א לענגערער צייט און האבען פאראורזאכט די קראנקהייט, גיט מען איהם וואס רייכערע, נארהאפטיגערע שפייזען, ווי אייער, שטארקע זופ, א שטי־

געזונט און שפייז

קעלע הוהן מיט ווייסע חלה, אויף צו אונטערהאלטען די קרעפטען,— ווי מען דיינקט.

נאר אום צו פארדייען דיזע שפייזען, מוזען זיך די פאר־דייאונגס־ארגאנען אנשטריינגען אום צו ענטוויקלען א געוויסע טהעטיגקייט, צוליעב וואס עס פאדערט זיך א געוויסע אויסגאבע פון דעם קערפערס ענערגיע און קראפט, וואס עס קאן ניט געטהאן ווערען אהן שאדען, ווען דער קערפער און פארדייאונגס־ארגאנען זיינען אין אן אפגעשוואכטען צושטאנד. דערפאר קאן די שפייז ניט פארדייעט ווערען, ווערט פאנאנדערגעפאלען אין דעם נאהרונגס־קאנאל און שאפט גיפטיגע שטאפען, וועלכע פארגיפטיגען דעם קערפער נאך מעהר, וואס עס פארערגערט די קראנקהייט און הינדערט דעם נאטירליכען ווידערשטאנד פון דעם קערפער און די שטרעבונג ארויסצוואוארפען פון זיך די גיפטיגע שטאפען, וואס האבען פאר־אורזאכט די קראנקהייט און די טאקסינס, — דעם פראדוקט פון דער קראנקהייט.

אין דעם זעלבען פאל, א ביסעלע פרישע זאפטיגע, זויערע פרוכט, אדער פרוכט־זאפט, פרישט אפ די פארשמאכטע ליפען פון דעם קראנקען, פאדערט ניט קיין אנשטריינגונג פון די פארדייאונגס־ארגאנען, גיט מעהר ווי גענוג נאהרונג וויפיעל דער קראנקער דארף האבען — (ער דארף גארניט), און דערצו העלפט עס נאך צו נייטראליזירען די פיעלע זויערקייטען אין דעם קראנקען קערפער און פארגרעסערט די אפפיהרונגס־קראפט פון דעם קערפער, מיט וואס עס העלפט צו היילען די קראנקהייט.



XVI

אום צו זיין געזונד.

אום צו זיין געזונט, מוז מען נאכפאלגען די פאלגענדע רע־געלען, וועלכע זיינען נויטיג אויף צו ענטוויקלען דאס געזונט און פארהיטען זיך פון קראנקהייט.

היט זיך מיט דעם עסען. עסט אין דער ריכטיגער צייט, די ריכטיגע שפייזען, ריכטיג צוזאמענגעשטעלט און גוט געבאלאנסט. דאס עסען איז דער הויפט־קוואל פון לעבען.

עסט ניט ווען איהר זייט ניט הונגעריג, עסט ניט צופיעל פאר איין מאל, איילט זיך ניט ווען איהר עסט, און קייט גוט איבער אייערע שפייזען, וויל אייער פארדייאונגס־פראצעס הויבט זיך אן אין מויל, ניט אין מאגען, דורך דעם פראצעס פון קייען און די ווירקונג פון דער סלינע (סאליוואַ), וועלכע האט א פארדייאונגס־קראפט פאר די שפייזען וועלכע ענטהאלטען קראכמאל. עס איז בעסער הונגעריג פאר א ווייל — דאס וועט אייך ניט שאדען — איידער אראפשלינגען א מאהלצייט איילענדיג, וויל דאס וועט אייך געווים פארשאדען.

געוואוינט זיך צו עסען צוויי מאהלצייטען א טאג, און א ביסעל פרוכט (זויערע און זיסע) פאר פריהשטיק, וויל איהר האט נאך ניט אויסגענוצט די נאהרונג וואס איהר האט גענומען מיט אייער מאהלצייט לעצטען אווענד, און איהר דארפט ניט מעהר.

עסט ניט צווישען די מאהלצייטען — עס איז אן אומגעזונטע געוואוינהייט. עסט ניט די אומנאטירליכע זיסקייטען — עס זיינען דא אזוי פיעל געשמאקע, זיסע פרוכט אלערליי, וועלכע זיינען נויטיג פאר דעם געזונט.

קאמבינירט אייערע מאהלצייטען אזוי, אז האלב פון אייערע שפייזען זאלען בעשטעהן פון רויע סאלאטס, פון גארטען־גרינס, און פון פרישע פרוכט, און די איבריגע האלב — פון געקאכטע גרינס,

געזונט און שפּייז

געבאַלאַנסט מיט ניס, מילך, קעז אָדער אייער (איינע פון די שפּייזן און ניט צופיעל). עסט ניט קיין צופיעל געריכטען און צופיעל צוזאַמענמישונגען אין יעדער געריכט, עס איז שווער צו פאַרדייען און אומגעזונט.

עסט ניט ווען איהר זייט זעהר מיעד, אויפגערעגט, אָדער ווען איהר פיהלט ניט גוט, — איהר וועט עס ניט קענען פאַרדייען. נאָר אויב איהר דענקט אַז איהר מוזט עפּעס עסען, עסט אַ ביסעל זאַפ־טיגע פּרוכט, אָדער טרונקט אויס אַ גלאַז פּרוכט־זאַפט (ווייגטרויבען־זאַפט, עפּעל־זאַפט, אַפּעלסין־זאַפט, אָדער גרייפּפרוכט־זאַפט מיט אַ ביסעל האָניג) — דאָס איז נאַרהאַפטיג און ווערט גרינג פאַרדייעט.

אַ ביסעל הונגער וועט אייך קיינמאָל ניט שאַדען; פאַרקעהרט, מאַנכעס מאָל, ווי אין די אויבען־דערמאַנטע אומשטענדען, וועט עס אייך פיעל גוטס טהאָן, אבער צופיעל עסען וועט געוויס פאַרשאַדען.

עסט ניט קיין שווערען מאָהלצייט דורך אייערע אַרבייטס־שטונדען, ווייל דער פאַרדייאונגס־פּראָצעס פאָדערט ענטוויקלונג פון אַ גרויסער טעטיגקייט פון די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען, און אַז מען אַרבייט אין דער זעלבער צייט נוצט מען אויס די קראַפט וואָס דער מאַגען פאָדערט צוליעב דער אַרבייט, און דערמיט הינ־דערט מען דעם פאַרדייאונגס־פּראָצעס (און מאַנכעס מאָל די אַר־בייט אויך). עסט דעם גרעסערען מאָהלצייט נאָך דער אַרבייט.

טרינקט ניט קיין וואַסער ווען איהר עסט — איהר צופיהרט די פאַרדייאונגס־פליסיגקייט אין דעם מאַגען און שוואַכט דערמיט אָפּ די פאַרדייאונגס־קראַפט. איבערהויפּט איז אומגעזונט צו טרינ־קען אייז־וואַסער, ווייל אויסער דעם וואָס עס שוואַכט אָפּ די כעמישע פאַרדייאונגס־קראַפט פון דער פאַרדייאונגס־פליסיגקייט אין דעם מאַגען, שוואַכט עס אויך אָפּ די פיזישע פאַרדייאונגס־קראַפט פון דעם מאַגען זעלבסט מיט דעם, וואָס עס קיהלט אָפּ די טעמ־פּעראַטור אין דעם מאַגען — גראַדע ווען עס דאַרף זיין הויך, אום בעסער צו פאַרדייען דעם עסען. וואַסער דאַרף מען טרינקען ניט ווייניגער ווי אַ האַלבע שטונדע פאַר דעם עסען און אַרום צוויי שטונדען נאָך דעם עסען.

געוועהנליך, ווען מען איז זעהר דורשטיג, דאַרף מען זיך ניט

געזונט און שפייז

אפזאגען פון א טרונק וואסער. נאר פיעלע מאכען זיך א געוואוינהייט צו טרינקען פיעל וואסער דורך דעם מאהלצייט, דענקענדיג דאס עס איז זעהר געזונט. וואסער איז נויטיג פאר דעם געזונט. טרינקט א גלאז היימע וואסער מיט עטליכע טראפען לימענע־זאפט אין דער פריה, באלד ווי איהר שטעהט אויף און איידער איהר געהט שלאפען: טרינקט דורכ'ן טאג וויפיעל איהר דארפט. א גלאז קאלטע וואסער, נאר ניט מיט אייז, פרישט אפ און ערוועקט דעם מאגען צו גרעסערע טהעטיגקייט. נאר אויב איהר האט צופיעל זויער אין מאגען, אדער „הארץ־ברענונג", טרינקט ניט קיין קאלטע וואסער — טרינקט א גלאז הייסע.

טרינקט ניט קיין קאווע, טהעע, ביער אדער שנאפס. עס איז אומגעזונט פאר געזונטע און זעהר שעדליך ווען מען איז שוין ניט אינגאנצען געזונט; עס איז א גיפט וועלכער ווירקט אויפרייצענד אויף דער נערוועז־סיסטעם און פיהרט צו פיעלע אונארדענונגען און קראנקהייטען.

רויכערען איז זעהר אומגעזונט. עס פארגיפטעט די בלוט־צירקולאציע, עס ברייננט שאדען צו די לונגען און הארץ און רעגט אויף די נערוועז־סיסטעם. געוואוינט זיך אפ דערפון און פארהיט אייער קינדער. עס וועט אי אייך, אי זיי פארהיטען פון פיעלע אונאנגענעהמע פאסירונגען און קראנקהייטען.

זעהט אז אייער שפייז וואס איהר עסט זאל אויסגענוצט ווערען אין אייער קערפער און זאל אריבער אין מוסקול־טהעטיגקייט.

נאהרונגס־שטאף וואס ווערט ניט אויסגענוצט אין מוסקול־טהעטיגקייט איז אומגעזונט. אין בעסטען פאל, לייגט זיך עס אפ אלס פעט, נאר אין די מעהרסטע פעלע פארלייגט עס זיך אין דעם קערפער און שאפט פארשטאפונגען און קראנקהייט. אויב אייער באשעפטיגונג איז א זיצענדיגע אדער אזא וואס פאדערט ניט קיין פיזישע טהעטיגקייט, מוזט איהר ענטוויקלען א פיזישע טהעטיגקייט אם ווייניגסטען צוויי מאל אין טאג, ווען איהר געהט צו דער ארבייט דורך א לאנגען און פעסטען שפאציר מיט א גוטער באוועגונג פון אייערע הענט און די אויבערשטע טהייל פון דעם קערפער, און אויך א ביסעל פיזישע איבונגען (גימנאסטיק) אין דער פריה און אין אווענט, ווען איהר שטעהט אויף און ווען איהר געהט

געזונט און שפייז

שלאפען — פאר א 10 אדער 20 מינוטען — דאס פארגרעסערט די בלוט־צירקולאציע און ברייננט א גרעסערען בלוט־שטראם אין אלע טהיילען פון דעם קערפער, וואוהין עס ברייננט אריין מעהר נאהרונג, געזונט און לעבען, און אין דער זעלבער צייט טראגט עס ארויס אלע אפפאל־פראדוקטען פון די ווייטסטע ווינקעלאך פון דעם קער־פער אין א פיעל גרעסערער מאס, וואס עס האלט איהם אין א געזונטען צושטאנד.

האלט אייער קערפער ריין פון אויסוועייניג דורך נעהמען א באד (ניט צו הייס), און ריינע וועש, און אויך פון אינוועייניג — מאכענדיג א קליסטיר (סירינדזש) פון ריינע ווארימע וואסער, אנ־שטאט צו נעהמען אן אפפיהרונג, אויב איהר האט ניט אייער שטול־גאנג פינקטליך און גוט אלע טאג.

נעהמט א „לופט־באד" פאר עטליכע מינוט יעדען פריה־מארגען און נאכט, ווען איהר שטעהט אויף פון בעט און ווען איהר געהט שלאפען, ד. ה. טהוט זיך אוים אינגאנצען נאקעט (שעהמט זיך ניט) און רייבט אוים אינגאנצען די לייב מיט טרוקענע הענט גוט און שטארק, איבערהויפט די פלייצע און דעם בויך, ביז עס ווערט רויט, ביסלעכווייז. געוואוינט זיך צו אפרייבען די לייב מיט קאלטע וואסער, און נאך א ביסעלע שפעטער אויך צו א קאלטער שפריצבאד (שאוער). נאך וועלכען מען דארף זיך גוט ארומווישען מיט א גראבען טערקישען האנטוך און נאך דעם גוט אויסרייבען מיט די הענט. דאס פארשטארקט די בלוט־צירקולאציע, רופט ארויס א גרעסערען אומבייט אין דעם קערפער, פארגרעסערט די טהעטיגקייט פון דעם אפפאל־ארויסוואורף פון דעם קערפער, איבערהויפט דורך דער הויט, און בארוהיגט און פארשטארקט די נערוועזע סיסטעם, — עס וועט אייך געבען א רוהיגערען שלאף און א בעסערע פארדייאונג.

שלאפט ניט וועניגער פון 8 שטונדען א נאכט. מען מוז געבען דער נערוועזען־סיסטעם א גוטען אפרוה, אום די וויכטיגע אר־בייט אין דעם קערפער זאל קאנען אנגעהן אין א נארמאלען, גע־זונטען צושטאנד, און דער מענש זאל קאנען ענטוויקלען זיין טעג־ליכע טהעטיגקייט אהן שאדען צום קערפער.

טהוט זיך ניט אן צו ווארעם. זייט וואס מעהר אויף דער

געזונט און שפּייז

פרישער לופט. לופטיגט וואָס אָפטער אייער הויז, בעטגעוואַנט, נאַכט־קליידער און איבערהויפּט דעם צימער וואו איהר שלאָפט. שלאָפט ביי אַן אָפענעם פענסטער, האָט ניט מורא פאַר פאַרקיהלונג — פאַרקיהלונג קומט ניט פון פרישער לופט — פאַרקעהרט, דאָס וועט אייך פאַרהיטען פון פאַרקיהלונג און נאָך פיעלע אַנדערע קראַנקהייטען.

זוכט וואָס מעהר זונענשיין. קיינע לעבעדיגע באַשעפענישען און זאָגאַר פלאַנצען קאָנען ניט לעבען און וואַקסען אָהן זונענשיין. פרישע לופט און זונענשיין וועט פאַרלענגערען אייער לעבען, וועט אייך פאַרשפּאָרען דאָקטאָר־ און אַפּטייק־אויסגאַבען, און איהר וועט דערפון האָבען פיעל מעהר פאַרגעניגען.

א נאַטירליכער, נאָרמאַלער לעבען און ריכטיגע געזונטע עסען, מיט א מאָס, — שאַפט געזונט און קראַפט; א ניט־נאַטירליכער לעבען און עסען אָהן א מאָס, ברייננגט קראַנקהייט, אַזוי זיכער ווי נאַכט קומט נאָך טאָג. עס רופט זיך ניט אָפּ מיט אַמאָל באַלד, נאָר עס מוז זיך אָפּרופען. אַז מען זינדיגט געגען די געזעצען פון דער נאַטור, ווערט עס ניט געשיינקט, מען מוז באַצאָהלען שטראָף. נאָר אייניגע כאַפּען זיך פריהער און באַצאָהלען א קלענערען שטראָף, אַנדערע זינדיגען מעהר און באַצאָהלען אָפטמאָל גאַנץ טייער. זאָרג, צאָרן, אויפרעגונג און צופיעל אָנשטרייננגען דער נערוואַן־סיסטעם, פאַרגיפטעט די בלוט, רעגט אויף די נערוואַן־סיסטעם און צושטערט דעם געזונט. און געזונט איז אַן איידעלע זאַך — וואָס עס איז זעהר גרינג צו צושטערען, נאָר זעהר שווער צו קריגען צוריק, און מעהרסטע מהייל גאַנץ אונמעגליך.

היט עס בעסער! עס איז צו טייער!

XVII

וויפיעל נאהרונג דער מענש דארף האבען.

וויפיעל נאהרונג דער מענש דארף האבען פאר זיין טעגליכען געברויך ווענדט זיך הויפטזעכליך פון דער נארמאלער וואג און פיזישער טהעטיגקייט פון דעם מענשען.

איינער וואס ארבייט פיזישע ארבייט דארף מעהר און קאן פארטראגען מעהרער און רייכערע שפייזען ווי דער וואס טהוט לייכטערע ארבייט, אדער וואס ארבייט גארניט.

די נאהרונגס־ווערטה פון שפייז ווערט אפגעשאצט נאך דעם אינהאלט פון די נאהרונגס־שטאפען, און די קראפט, ענערגיע און ווארימקייט, וואס עס קאן ענטוויקלען אין דעם קערפער, און ווערט אויסגעדריקט אין קאלארים.

1 גראם קארבאהידרייטס גיט ארום 4 קאלארים
1 גראם פעט — — — גיט ארום 9 קאלארים
1 פראטעין — — — — — גיט ארום 4 קאלארים

אבוואהל די אויפגאבע פון פראטעין איז ניט אויף צו ענטוויקלען ענערגיע און היץ, נאר אויף צום אויפבויען צעלען און געוועבען אין דעם קערפער, דאך ווען עס בלייבט איבער און עס ווערט אפגעבראכען פון דער פארבינדונג און אריבערגעפיהרט אין אן אנדער סובסטאנץ, קען עס דאן פארנוצט ווערען פאר דעם צוועק.

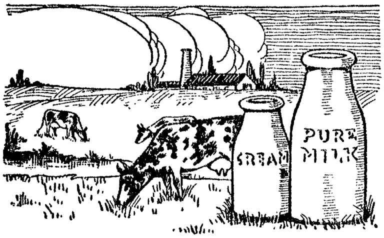
אזוי ווי פראטעין דארף מען האבען פאר ערוואקסענע, הויפטזעכליך אויף צו פאררויכטען די אויסגענוצטע צעלען אין די געוועבען פון דעם קערפער (קינדער דארפען פראפארציאנעל מעהר), ווענדט זיך די קוואנטיטי פון דעם טעגליכען באדערפעניש פון פראטעין אין דעם קערפער הויפטזעכליך פון דעם געוואוקס און נארמאלען וואג פון דעם קערפער.

געזונט און שפּייז

נאָך פּראָפּ. טשיטענדען, דאַרף מען פאַר יעדען פונט נאָרמאַלע וואָג (דאָס הייסט, וויפיעל מען דאַרף וועגען נאָרמאַל) פון דעם מענשען, 1.5 קאַלאָרים. מענשען וואָס טהוען ניט קיין שווערע אַר־בייט קענען אויסקומען מיט האַלב דערפון.

נאָך פּראָפּ. א. פישער און ל. פיסק, דאַרף אַ ריכטיג געבאַ־לאַנסטע דייעטע זיין אַזוי צונויפגעשטעלט, דאָס פון דער גאַנצער צאָהל קאַלאָרים זאָל זיין 10 פּראָצענט פּראָטעין, 25 פּראָצענט פעט, און 65 פּראָצענט קאַרבאָהידרייטס קאַלאָרים. זעהר זעלטען מען זאָל דאַרפען מעהר פון 3000 קאַלאָרים פאַר'ן טעגליכען געברויך.

פון די פאָלגענדע טאַבעלעס קענט איהר גרינג אויסגעפינען, וויפיעל קאַלאָרים מען דאַרף האָבען אין אַ נאָרמאַלער דייעטע, וועלכע און וויפיעל נאַהרונגס־שטאָף מען דאַרף אום צו קריגען די נויטיגע צאָהל קאַלאָרים.



ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פּ י י ז

טאַבעלע נומער 4.

פאַר די נאָרמאַלע וואָג נאָך דער הויך און עלטער פאַר מ ע נ ע ר
ווי עס איז אָנגענומען געוואָרען פון דער אַסאָסיאַציע פון
לעבענס פאַרזיכערונגס קאָמפּאַניס.

הויך פוס	אינ.	יאָרען פון 15 ביז 24	25 29	30 34	34 39	40 44	45 49	50 54	55 59	60 64	65 69
		פונט									
5	0	120	125	128	131	133	134	134	134	131	130
5	1	122	126	129	131	134	136	136	136	134	132
5	2	124	128	131	133	136	138	138	138	137	135
5	3	127	131	134	136	139	141	141	141	140	140
5	4	131	135	138	140	143	144	145	145	144	143
5	5	134	138	141	143	146	147	149	149	148	147
5	6	138	142	145	147	150	151	153	153	153	151
5	7	142	147	150	152	155	156	158	158	158	156
5	8	146	151	154	157	160	161	163	163	163	162
5	9	150	155	159	162	165	166	167	168	168	168
5	10	154	159	164	167	170	171	172	173	174	174
5	11	159	164	169	173	175	177	177	178	180	180
6	0	165	170	175	179	180	183	182	183	185	185
6	1	170	177	181	185	186	189	188	189	189	189
6	2	176	184	188	192	194	196	194	194	192	192
6	3	181	190	195	200	203	204	201	198	196	196

געזונט און שפּייז

טאַבעלע נומער 5.

פאַר די נאָרמאַלע וואָג נאָך דער הויך און עלטער פאַר פרויען
ווי עס איז אָנגענומען געוואָרען פון דער אַסאָסיאַציע פון
לעבענס פאַרזיכערונגס קאָמפּאַנים.

הויך פוס	אינ.	יאָרען פון 15 ביז 19	20–24	25–29	30–34	35–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64
		פונט									
4	11	111	113	115	117	119	122	125	128	128	126
5	0	113	114	117	119	122	125	128	130	131	129
5	1	115	116	118	121	124	128	131	133	134	132
5	2	117	118	120	123	127	132	134	137	137	136
5	3	120	122	124	127	131	135	138	141	141	140
5	4	123	125	127	130	134	138	142	145	145	144
5	5	125	128	131	135	139	143	147	149	149	148
5	6	128	132	135	139	143	146	151	153	153	152
5	7	132	135	139	143	147	150	154	157	156	155
5	8	136	140	143	147	151	155	158	161	161	160
5	9	140	144	147	151	155	159	163	166	166	165
5	10	144	147	151	155	159	163	167	170	170	162

טאבעלע נומער 6.

פאר די נארמאלע וואג און צאהל קאלאריס וויפיעל מען דארף טעגליך.

מענער

נארמאלע וואג	פראטעין	פעט	קארבאהיידרייט	טאטאל
131	197	591	1182	1970
133	200	600	1200	2000
136	204	612	1224	2040
140	210	630	1260	2100
143	215	645	1290	2150
147	221	663	1326	2210
152	228	684	1368	2280
157	236	708	1416	2360
162	243	729	1458	2430
167	251	753	1506	2510
173	260	780	1560	2600
179	269	807	1614	2690
185	278	834	1668	2780
192	288	864	1728	2880
200	300	900	1800	3000

פרויען

נארמאלע וואג	פראטעין	פעט	קארבאהיידרייט	טאטאל
119	179	537	1074	1790
122	183	549	1098	1830
124	186	558	1116	1860
127	191	573	1146	1910
131	197	591	1182	1970
134	201	603	1206	2010
139	209	627	1254	2090
143	215	645	1290	2150
147	221	663	1326	2210
151	227	681	1362	2270
155	232	696	1392	2320
159	239	717	1434	2390

טאבעלע נומער 7, פאר קינדער

די הויך און וואג און די צאהל קאלאריס וויפיעל מען דארף טעגליך

אינגלאך				מיידלאך			
קאלאריס	וואג פונט	הויך אינטשעס	עלטער	קאלאריס	וואג פונט	הויך אינטשעס	עלטער
1000	41	41	5	950	39	41	5
1050	45	43	6	1000	43	43	6
1100	49	45	7	1050	47	45	7
1175	53	47	8	1125	52	47	8
1250	59	49	9	1200	57	49	9
1325	65	51	10	1275	62	51	10
1400	70	53	11	1350	68	53	11
1475	76	55	12	1425	78	55	12

די נאהרונגס־ווערטה פון 1 אונץ שפייז אין קאלאריס, פאר יעדער נאהרונגס פרינציפאל באזונדער, און די צאָהל קאלאריס אין דער גאנצער פאָרציע, אויך דער אינהאלט פון מינעראל זאלצען.

די שפייזען	אונצעס אין א גע־וויינליכע פארציע	פראטעין קאלאריס	פעט קאלאריס	קארבא־הידרייטס קאלאריס	קאלאריס אין 1 אונץ	טאטאל קאלאריס אין א פארציע	אין 1,000 טהיילען וואסער, פרייע שפייז מיללי־גראמס: מינעראל זאלצען	אייזען
סאלאדס —								
גארטען־גרינס, געמישטע — — — — —	3	4.3	4.8	9.2	18.	57.9	1.50	6.75
לעטוס מיט טאמייטאס, מיט אויל —	5	1.5	34.2	4.2	40.	200.0	—	—
מישעלאוו'ס געזונטהייט סאלאד —	3	8.0	34.0	8.0	50.	150.0	—	—
קרויט סאלאד, מיט דרעסינג— — —	3	1.9	32.0	17.	54.	162.	—	—
גריכיש סאלאד — — — — — — —	3	4.2	38.0	18.	60.	180.	—	—
דר. מישעלאָוו'ס געזונטהייט סאלאד	3	10.0	50.0	25.0	85.	255.	—	—
עפעל מיט סעלערי — — — — — —	3	2.3	4.2	26.5	33.	99.0	—	—
קארטאפעל סאלאד מיט דרעסינג —	3	8.0	25.0	28.0	61.	183.0	—	—
אייער סאלאד— — — — — — — —	4	12.0	40.0	2.0	54.	216.0	—	—
צושניטענע טאמייטאס (באקלאזשאנעס)	5	1.0	1.0	5.0	7.	35.	—	—
באנאנעס מיט וויינשעל — — — — —	3	1.5	1.9	32.1	35.5	106.5	—	—
טייטלען מיט עפעל — — — — — —	3	2.5	5.8	45.8	54.1	162.3	—	—
פרענטש פרוכט סאלאד — — — — —	3	2.5	0.1	25.0	27.6	82.8	—	—
סאלאד דרעסינג (מאיאנעז) — — — —	½	—	198.7	2.85	201.0	100.5	—	—

פרוכט און יאגרעס—

אגרוסען	2½	0.5	0.0	18.9	19.4	48.5	29.0	1.32
אבריקאָסען	3	1.3	0.0	15.6	16.9	50.7	33.6	0.26
אבריקאסען־סאָס	3½	1.2	0.0	25.0	26.2	91.7	—	—
אנאנאסען (פיינעפּעל)	4	5.0	0.8	11.3	12.6	50.4	28.6	0.40
אנאנאסען־זאפט	4	0.	0.0	21.8	21.8	87.2	—	—
אנאנאסען־סאס (געקאכט)	4	0.5	0.9	25.0	26.4	101.6	—	—
אפּעלצין (אראנדזש)	5	0.9	0.5	13.5	14.9	74.5	38.2	0.38
אפּעלציןְ־זאפט	5	0.	0.0	15.1	15.1	75.5	—	—
אפּעלצין־סאס	5	2.1	2.2	20.0	24.8	124.0	—	—
באנאנאס	3½	1.5	1.6	25.7	28.8	100.6	32.4	0.07
באנאנאס מיט זיסע סמעטענע	3½	1.5	20.0	12.	33.5	116.5	—	—
בארן	4	7.3	1.3	16.5	18.5	74.	25.6	0.25
בארן, געקאכטע	4	7.0	1.1	23.5	25.1	100.	—	—
גרייפּ פרוכט	7½	1.8	0.0	9.0	10.8	80.4	30.	0.38
וויינשעל	2½	1.2	2.2	19.5	22.8	57.0	34.6	0.70
וויינטרויבען	5	1.2	3.2	16.7	21.5	105.5	30.0	0.45
נערשטענע גרויפּען (בארלי)	5	1.8	1.0	22.5	25.3	126.5	"	"
פלייקס, קארן אדער ווייץ	1	6.0	4.0	90.0	100.0	100.0	"	"
שרעדער ווייץ	2	13.0	5.0	82.0	100.0	200.0	—	—

די שפייזען	מעסטען אין א געוויינליכער פארציע	גראמען פראטעין	גראמען פעטס	גראמען קארבא־הידראטן	קאלאריעס אין 1 אונץ	קאלאריעס אין א געוויינליכער פארציע	אין 1000 מהיילען וואסער, פרייע שפייז מיללא־גראמס: מינעראל זאלצען	אייזען
קלייען ———————————	1	20.0	9.4	42.0	71.0	71.0	4.85	0.38
זופ און יויך—								
טאמייטא קרים זופ ((געדיכטער זופ)	8	2.8	20.0	6.0	29.0	232.0	—	—
בעבלאר קרים זופ ——————	8	5.	16.	22.0	43.0	344.0	—	—
אספאראגוס קרים זופ (ספארזש) —	8	3.2	16.0	4.5	23.7	189.6	—	—
ארבעס קרים זופ ——————	8	5.9	18.0	13.2	37.0	296.0	—	—
איסטער פלענט זופ ——————	8	2.4	21.0	4.6	28.0	224.0	—	—
לינזען קרים זופ ————————	8	6.2	14.0	13.2	34.0	272.0	—	—
סעלערי קרים זופ———————	8	2.8	19.0	4.7	26.5	212.0	—	—
קוקורוזע קרים זופ ——————	8	3.5	18.5	10.0	32.0	256.0	—	—
קארטאפעל קרים זופ ——————	8	2.7	19.3	9.0	31.0	248.0	—	—
גארטען־גרינס (בארשט) —————	8	1.0	5.7	7.0	14.0	112.0	—	—
יויך (בוליאן) —————————	8	7.0	14.0	7.0	28.0	224.0	—	—
יויך מיט רייז אדער לאקשען———	8	7.0	14.0	20.0	41.0	328.0	—	—
אייער־געריכטען—								
אייער, געקאכטע (2) ——————	3	16.0	30.0	—	46.0	138.0	—	—
אייער, געפרעגעלט (2) ————	3	16.	45.0	—	61.0	183.0	—	—

אייער אמלעט— — — — — — — —	4	14.	45.0	—	59.0	236.0	—	—
אייער אמלעט מיט ציבעלע — — — —	3	18.0	60.0	7.0	85.0	255.0	—	—
אייער אמלעט, ספּאניש — — — — —	4	18.0	45.0	5.0	68.0	272.0	—	—
ב ר א ט ע ן —								
וועדזשעטייבעל בראטען — — — — —	2	18.0	22.0	15.0	55.0	110.0	—	—
ניס־בראטען — — — — — — — —	2	27.0	42.0	24.0	93.0	186.0	—	—
ווינער־שניצעל — — — — — — — —	2	23.0	35.0	28.0	86.0	172.0	—	—
אידיש בראטען (אזוי ווי געפילטע פיש)	2	26.0	29.0	32.0	88.0	176.0	—	—
סאס—גרייווי — — — — — — — —	1	1.5	30.7	3.9	36.0	36.0	—	—
מאקאראני אדער ספּאגעטטי מיט אייער	4	5.4	20.7	9.34	35.5	142.0	—	—
מאקאראני אדער ספּאגעטי מיט קעז—	4	6.2	25.8	16.3	48.3	193.2	—	—
מאקאראני אדער ספּאגעטי מיט טאַ־מייטאס — — — — — — — —	4	5.0	3.8	17.2	26.0	78.0	—	—
שוועמלאך— — — — — — — — —	2	3.12	10.0	7.3	20.15	40.3	—	—
מ י ל ד ־ פּ ר א ד ו ק ט ע ן —								
מילך — — — — — — — — — — —	8	3.8	11.0	5.8	20.6	164.8	64.0	1.02
סמעטענע, זיסע — — — — — — —	4	3.	47.5	5.5	56.0	224.0	—	—
פּוטער — — — — — — — — — — —	½	1.2	244.0	0.	225.0	—	—	—
פּוטער־מילך (מאסלינקע) — — —	8	3.0	1.3	2.8	7.10	56.80	—	—
מילך, אונטערשטע — — — — — —	8	4.0	0.8	6.0	10.8	86.4	—	—

די שפייזען	אונצעס אין אַ געוויינליכע פּאַרציע	פּראָטעין קאַלאָריס	פעט קאַלאָריס	קאַרבאָ־הידרייטס קאַלאָריס	קאַלאָריס אין 1 אונץ	טאָטאַל קאַלאָריס אין אַ פּאַרציע	אין 1,000 טהיילען וואַסער, פרייע שפייז מיקראָגראַמס: מינעראַל זאַלצען	אייזען
סמעטענע, זויערע — — — — — —	4	2.9	49.3	5.3	57.5	287.5	—	—
קעז, פרישער — — — — — — —	2	19.9	12.4	5.1	37.3	74.6	45.0	0.3
קעז, האָלאַנדער — — — — — — —	1	18.0	85.0	9.0	112.0	112.0	—	—
סאַנדוויטשעס (פּוטער־ברויט)								
מיט אייער — — — — — — — —	3	18.0	26.0	29.0	73.0	219.0	—	—
מיט בראָטען — — — — — — — —	4	15.0	45.0	24.0	84.0	336.0	—	—
מיט לעטוס און מאַיאָנעז — — — —	4	5.0	33.0	25.0	63.0	252.0	—	—
מיט טאָמייטאָס — — — — — — —	4	1.3	10.5	30.0	41.3	165.2	—	—
מיט קעז, היימישען — — — — — —	3	11.0	33.8	37.0	82.0	246.0	—	—
מיט קעז, האָלאַנדער — — — — — —	3	13.0	57.0	37.0	107.0	321.0	—	—
מיט פייגען — — — — — — — —	3	6.0	30.5	53.6	90.1	270.3	—	—
מיט איינגעמאַכץ (דזשעם) — — — —	3	2.3	38.6	70.6	112.4	337.2	—	—
דעסערטען —								
טאַרט (קייק) פון גאַנצע ווייץ־מעהל	2	6.8	24.0	74.9	105.7	211.5	—	—
טאַרט, אויפגעשלאָגען (ספּאַנדזש קייק)	2	12.4	14.2	94.2	120.8	241.6	—	—
טאַרט, אויפגעשלאָגען, מיט ניס — —	2	15.0	15.5	96.1	126.6	253.2	—	—
טאַרט מיט איינגעמאַכץ (דזשעלי ראָל)	3	12.4	14.2	94.2	120.8	362.4	—	—

טארט מיט באנאנעס (שארט־קייק)	2	5.0	28.0	36.0	69.	138.0	—	—
טארט מיט רויטע יאגדעס (סטראבערים)	2	5.4	58.0	36.0	99.4	198.8	—	—
טארט טשאקאלאד, איבערגעלייגט	2	5.0	41.0	54.0	100.0	200.0	—	—
טארט קאקאנים, איבערגעלייגט	2	5.0	30.0	65.0	100.0	200.0	—	—
פלאדען (פאי) מיט עפעל	5	2.5	18.	45.0	65.5	327.5	—	—
פלאדען מיט שווארצע יאגדעס	5	3.5	15.0	43.0	61.6	308.0	—	—
פלאדען מיט וויינשעל	5	4.2	16.0	44.0	64.2	321.0	—	—
פלאדען מיט לימענע־קרים	4	2.1	26.9	38.7	67.7	270.8	—	—
פלאדען מיט קאקאנים און קרים	4	6.4	23.0	31.3	60.7	242.8	—	—
פלאדען מיט קאסטארד	4	4.9	16.8	30.5	52.2	208.8	—	—
פלאדען מיט קירבעס (פאמפקין־פאי)	4	3.2	7.3	24.8	35.3	141.2	—	—
פלאדען מיט ראזשינקעס	4	3.4	22.0	48.5	73.9	295.6	—	—
פלאדען מיט פרוכט	4	1.8	21.0	35.0	57.8	231.2	—	—
איינגעמאכץ (ווארעניע, דזשעלי)								
מאלינעס (ראספבערים)	1	1.0	0.	57.0	58.0	58.0	—	—
רויטע יאגדעס (סטראבערים)	1	1.0	1.0	52.	54.0	54.0	—	—
עפעל	1	0.	0.	68.0	68.0	68.	—	—
פארעצקעס (קאררענטס)	1	1.2	—	90.0	91.2	91.2	—	—
וויינשעל (טשערים)	1	1.2	1.0	75.0	77.2	77.2	—	—
ברוסניצע (קראנבערים)	1	0.38	1.0	65.0	66.3	66.3	—	—

די שפּייזן	פּאָרציע ווייגונג אין אַ לעפ. אָנגעמאָסטן	קאַלאָריעס פּראָטעין	קאַלאָריעס פעט	קאַלאָריעס קאַרבאָ הידראַט.	קאַלאָריעס אין 1 אונץ	פּאָרציע אין קאַלאָריעס אַלעמען	אין 1,000 טהיילען וואַסער, פרייע שפּייז מיליגראַמס: מינעראַל זאַלצען	אייזען
אַפּעלציין (אַראַנדזש) — — — — — —	1	0.	0.	85.0	85.0	85.0	—	—
לימענע — — — — — — — — —	1	—	—	78.0	78.0	78.0	—	—
פּרוכט־זאַפּט אייז קרים (מאַראַזשענע)	4	2.5	25.0	25.0	52.5	210.0	—	—
אייז קרים וואַנילאַ (מאַראַזשענע) —	4	3.5	33.5	25.7	62.7	250.8	—	—
פּודינג טשאָקאָלאַד — — — — — —	3	5.0	23.0	30.5	58.5	175.5	—	—
פּודינג טייטלען — — — — — — — —	3	7.2	23.0	66.7	97.0	194.0	—	—
פּודינג פייגען — — — — — — — —	3	4.7	15.3	34.7	54.7	164.1	—	—
פּודינג עפּעל־טאַפּיאָקאַ — — — — —	3	4.5	18.6	26.4	49.5	148.5	—	—
פּודינג רייז מיט ראָזשינקעס — — —	3	4.2	22.0	30.0	56.0	138.0	—	—
קאַסטאַרד, ברויט־פּודינג — — — —	5	6.0	12.0	25.0	43.0	215.0	—	—
קאַסטאַרד פּודינג — — — — — — — —	5	5.0	11.8	15.0	31.8	159.0	—	—
האָניג — — — — — — — — — — — —	1½	0.5	0.	94.7	95.2	142.8	0.20	0.01
צוקער — — — — — — — — — — — —	1	—	—	110.0	110.0	110.0	—	—
מייפּעל צוקער — — — — — — — — —	1	—	—	96.6	96.6	96.6	—	—
מייפּעל סירופּ — — — — — — — — —	1½	—	—	83.0	83.0	124.5	—	—
מאַרמעלאַד פון פייגען — — — — —	2	2.8	0.4	48.7	51.9	103.8	—	—

געטרענקע —								
מילך — — — — — — — — — — —	8	3.8	11.0	5.8	20.6	164.8	64.0	1.02
זויער־מילך — — — — — — — — —	8	3.8	11.0	5.8	20.6	164.8	—	—
פוטער־מילך — — — — — — — — — —	8	3.0	1.3	2.8	7.10	56.8	—	—
טשאקאלאד מיט מילך — — — — —	8	4.0	21.0	10.0	35.0	285.0	—	—
קאקא מיט מילך — — — — — — —	8	3.9	9.5	10.0	23.4	197.2	—	—
קאווע, שווארצע — — — — — — — —	8	0.1	0.1	1.25	1.45	11.65	—	—
קאווע מיט קרים (סליווקעס) — —								
קאווע פון פרוכט אדער קערנעלס	8	3.0	6.8	0.65	10.75	85.6	—	—
(סיריאל) — — — — — — — — —	8	0.1	0.2	1.0	1.3	10.4	—	—
קאווע פון פרוכט מיט מילך— — — —	8	3.0	6.8	0.60	10.4	83.2	—	—
קאווע פון פרוכט מיט קרים — — — —	8	3.9	11.2	5.8	20.9	167.2	—	—
טהיי — — — — — — — — — — —	8	0.1	0.1	1.0	1.2	9.6	—	—
וויינטרויבען־זאפט — — — — — — —	8	0.	0.	23.8	23.8	190.4	—	—
טייטלען — — — — — — — — — — —	2	2.5	2.7	91.5	101.5	203.	20.0	0.06
יאגדעס, רויטע (סטראבערים) — —	4	1.2	1.6	8.6	11.14	45.6	65.0	3.73
יאגדעס־זאפט, רויטע— — — — — —	4	0.	1.6	24.5	24.5	98.0	—	—
יאגדעס־סאס, רויטע — — — — — —	4	0.	.0	44.5	44.5	198.0	—	—
מאלינעס, רויטע — — — — — — —	4	1.2	0.	14.8	16.0	64.0	42.2	0.05
מאלינעס־זאפט — — — — — — — —	4	0.	0.	23.7	23.7	94.8	—	—

די שפּייזן	אונצעס אין אַ פּאָרציע	קאַלאָריעס פּראָטעין	קאַלאָריעס פעט	קאַלאָריעס קאַרבאָ־הידראַטן	קאַלאָריעס אין 1 אונץ	קאַלאָריעס אין אַ פּאָרציע	אין 1,000 טהיילען וואַסער, פרייע שפּייז מיקראָגראַמס: מינעראַל זאַלצן	אייזן
מאַלינעס־סאָס	4	0.	0.	40.0	40.0	160.0	—	—
מאַלינעס, שוואַרצע	4	2.0	2.6	14.7	19.3	77.2	42.2	0.05
מאַלינעס־זאַפט	4	0.	0.	29.4	29.4	117.6	—	—
מאַלינעס־סאָס	4	1.6	2.2	44.0	47.8	191.2	—	—
יאַגדעס, שוואַרצע	3	0.7	1.6	19.4	21.7	65.1	46.3	0.50
עפּעל	5½	0.5	1.3	16.6	18.4	101.2	33.0	0.46
עפּעל־זאַפט	6	0.	0.	17.0	17.0	102.0	—	—
עפּעל־סאָס	3½	0.3	0.8	25.0	26.1	91.4	—	—
עפּעל, געבאַקטע	3½	0.6	1.3	28.4	30.3	98.	—	—
פייגען, שוואַרצע	2	0.5	8.0	86.6	92.4	184.8	40.0	0.60
פערסיקעס (פּיטשעס)	4	0.6	0.3	9.0	9.9	39.6	40.0	0.50
פערסיקעס, געקאָכטע	5	0.6	0.3	29.0	29.9	150.0	—	—
פלוימען, פרישע	4	1.0	0.	22.2	23.2	92.8	27.0	0.90

פלוימען, טרוקענע, געקאכטע (אהן צוקער)	3	0.6	0.3	25.8	26.7	80.1	37.0	0.94
ראזשינקעס	1	3.0	8.8	88.8	100.6	100.6	40.0	0.60
קאוואז (וואטערמעלאן)	6	0.3	0.5	7.5	8.3	50.4	75.0	0.28
קאנטאלאפ	9	0.3	—	5.3	5.6	48.0	65.0	0.32
גארטען־פלאנצען								
ארבעס, גרינע	5	7.8	9.1	22.0	38.9	194.5	39.0	0.04
אספאראגוס (ספארזשע) מיט פוטער	5	2.5	15.0	3.8	21.3	107.5	86.5	2.94
אספאראגוס מיט קרים־סאס	5	2.5	14.0	5.0	21.5	107.5	—	—
אוגערקעס	3	0.9	0.5	3.6	5.0	15.	100.0	1.40
איי־פלענט (פאטלאזשאן)	4	1.44	0.81	7.12	8.37	33.48	70.0	1.25
איי־פלענט, געפרעגעלט	3	6.6	26.0	38.0	71.0	213.	—	—
אוילבערטען (מאסלינעס)	1½	2.0	69.1	5.0	76.0	101.5	—	—
בעבלאך, פלאטשיגע (ליימא־בינס)	4	10.0	12.5	30.0	52.5	210.0	45.0	0.01
בעבלאך, פלאטשיגע, געבראטענע	4	10.0	15.0	33.0	58.6	234.4	—	—
בעבלאך, פלאטשיגע, גרינע	4	4.7	0.8	17.0	22.5	90.0	54.0	0.14
בעבלאך, שווארצע (קידני בינס)	3	8.1	1.5	21.38	30.9	92.7	—	—
בעבלאך, געלע (וואקס בינס)	4	1.2	0.3	3.6	5.1	20.4	38.0	.19
בעבלאך אין די סטרוצקעס (סטרינג בינס)	5	3.0	2.9	5.0	10.9	54.5	75.0	0.05

די שפייזען	אונצעס אין א געוויינלעכער פראציע	פראטעין קאלאריעס	פעט קאלאריעס	קארבא-הידראטס קאלאריעס	קאלאריעס אין 1 אונץ	טאטאל קאלאריעס אין א פראציע	אין 1,000 טהיילען וואסער, פרייע שפייז מילליגראמס: מינעראל זאלצען	אייזען
בוריקעס	3	2.7	0.3	8.6	11.6	26.0	88.0	0.26
בוריקעס־בלעטער (באטווינגע)	3	2.6	9.1	3.7	15.4	46.2	—	—
ברוסעל ספראוטס	4	4.2	0.81	8.19	13.0	52.	95.0	0.60
וואסער קרעס	2	2.3	0.27	1.57	4.12	8.24	190.0	0.35
טאמייטאס (באקלאזשאנעס)	4	1.0	1.0	4.7	6.7	26.8	175.0	1.0
טאמייטאס, געדעמפטע	4	2.0	2.0	4.8	8.8	35.2	—	—
מעהרען מיט קרים־סאס	5	2.0	12.	12.0	26.0	130.0	69.0	0.70
מעהרען מיט פוטער	5	1.0	8.	7.0	16.0	80.0	—	—
לעטוס (סאלאטע)	3	1.68	0.6	5.0	6.74	20.2	180.0	9.40
לינזען	3	8.5	0.3	22.9	31.7	95.1	34.7	0.6
סעלערי (סעלדערעי)	3	1.3	0.3	10.2	19.8	59.4	180.0	1.6
סעלערי־ווארצלען	2	1.8	1.08	14.16	17.04	34.8	52.0	0.75
סארעל שטשאוו	3	2.0	0.81	4.68	7.49	22.5	125.0	9.85
סאלסיפיי (איסטער־פלאנצע)	4	2.5	12.7	6.2	21.0	63.0	48.8	1.48
סאלסיפיי, געדעמפט	4	2.5	20.0	10.0	34.5	138.0	—	—
ספינאט (ספינאטש)	5	2.3	1.0	4.9	9.3	46.5	182.0	6.5
פאסטערנאק	4	2.0	11.8	11.3	25.2	100.8	80.0	0.25

קאייל	2	2.3	0.27	2.8	5.35	10.7	255.0	1.30
קאלפלאור (בלומען־קרויט)	3	1.0	6.2	0.3	10.2	30.6	91.0	0.91
קאליפלאור (בלומען־קרויט) מיט פוטער	3	1.0	15.0	0.6	16.6	49.8	—	—
קרויט	4	0.8	1.6	7.5	10.1	40.0	123.0	0.86
קרויט מיט ווייסען סאס	4	1.5	10.1	8.2	19.8	119.2	—	—
קארטאפעל, געבאקטע	3	3.5	0.4	28.9	32.8	98.4	44.2	0.48
קארטאפעל, געקאכטע	4	2.9	0.3	24.0	27.2	108.8	—	—
קארטאפעל מיט קרים־סאס	5	3.2	18.	19.	30.2	151.0	—	—
קארטאפעל, צוקעוועטשטע, מיט מילך	4	3.5	8.	22.0	33.5	134.0	—	—
קארטאפעל, געפרעגעלט, פרענטש סטייל	4	3.0	25.0	20.0	48.0	192.0	—	—
קארטאפעל, זיסע	4	4.0	11.0	59.0	75.0	225.0	35.0	0.50
קוקורוזע (קארן זיסע)	4	3.6	2.9	22.0	28.5	114.0	28.0	0.07
קירבעס, געבאקטע	3	1.6	2.2	16.2	20.0	60.0	72.0	1.88
ציבעלע, געבאקטע	2	1.1	4.2	5.1	10.5	21.0	48.4	2.20
ציבעלע מיט סמעטענע	3	1.7	14.0	5.6	22.3	66.9	—	—
רעטאכלאר	2	1.5	0.3	6.7	8.5	17.0	110.5	3.0
ריבעז, ברושקע, (טורניפ)	2	2.5	13.7	8.3	24.5	49.	126.0	0.75
ניס, ניס־פוטער און אויל־								
בראזיל ניס (אהן שאלעכץ)	½	19.8	178.1	8.2	206.1	103.0	35.6	0.10
וועלטשענע (וואלנאטס)	½	19.4	169.2	18.2	206.8	103.4	17.4	0.61

די שפייזען	אונצעס אין א געוויינליכע פארציע	פראטעין קאלאריס	פעט קאלאריס	קארבא-הידרייטס קאלאריס	קאלאריס אין 1 אונץ	טאטאל קאלאריס אין א פארציע	אין 1,000 טהיילען וואסער, פרייע שפייז מיללי-גראמס: מינעראל זאלצען	אייזען
טערקישע (פילבערטס) — — — — —	½	18.2	174.1	15.2	207.5	103.7	25.2	0.46
מאנדלען — — — — — — — — — —	½	24.5	146.4	20.5	191.1	95.5	26.0	0.23
פיקאן נים— — — — — — — — —	½	11.2	188.0	17.8	217.8	108|9	16.0	0.23
פינגאליא אדער פיין נים— — — — —	½	39.9	130.4	8.0	177.7	89.0	—	—
פינאטס (פיסטאשקעס) — — — — —	½	30.1	103.0	85.0	162.0	81.	24.0	0.27
פינאט-פוטער — — — — — — — —	½	34.0	122.8	19.8	176.6	88.3	—	—
בוימאויל (אליוו אויל) — — — — —	½	0.	264.1	—	264.1	132.05	—	—
ברויט-געבעק —								
שווארצע קארן-ברויט (פאמפערניקעל)	2	10.5	1.6	62.1	74.2	148.4	21.0	0.28
ברויט פון גאנצע ווייץ-מעהל — —	2	12.3	2.4	58.0	72.7	145.4	23.3	0.30
ברויט פון ווייסע מעהל — — — — —	2	7.0	3.0	68.0	78.0	156.0	5.75	0.03
ברויט פון ווייסע מעהל מיט ראזשינקעס	2	10.0	4.0	63.0	77.0	144.0	—	—
ברויט פון קוקורוזע-מעהל — — —	2	8.5	12.3	52.0	72.8	145.6	18.0	0.01
דר. מישעלאוו'ס אנטי-קאנסטיפיישאן ברויט — — — — — — — —	2	6.4	1.2	32.4	40.0	80.0	2.53	0.54
קלייען-זעמעלאך (מופינס) — — — —	3	11.0	16.0	58.2	85.2	255.6	23.0	0.30
ביסקוויטס פון גאנצע ווייץ-מעהל —	2	8.0	17.0	58.0	83.0	166.0	23.0	0.30

קיכעלאך, זיסע (קוקים)	2	8.4	47.3	72.2	129.9	259.8	—	—
קיכלאך פון האבערנע מעהל (אויטמיל)	2	13.7	29.6	80.5	123.8	247.6	—	—
קיכלאך פון רייז	2	15.0	39.0	77.2	131.0	262.0	—	—
קיכלאך פון קאקא־נים	2	3.7	25.0	27.0	55.7	166.0	—	—
לאטקעס (הרעטשענע) (באקוויט קייקס)	5	8.0	14.0	35.0	57.0	285.0	20.0	0.25
לאטקעס, ווייצענע	5	8.5	14.0	34.0	56.5	282.5	—	—
לאטקעס פון קוקורוזע־מעהל	5	7.5	15.0	36.0	58.5	292.5	—	—
טאוסט (צועגברוינטער ברויט)	2	7.0	3.0	40.0	50.0	100.0	—	—
טאוסט מיט פוטער	2	7.0	36.0	40.0	83.0	166.0	—	—
טאוסט מיט מילך	10	5.6	15.0	17.2	37.8	378.0	—	—
קאשעס (סיריאלס)								
גאנצע ווייץ סיריאל	5	14.0	3.0	24.0	41.	205.0	23.0	0.30
האבערנע גרייפלאך (אויטמיל)	6	3.3	1.3	13.4	18.0	128.0	22.0	0.60
רייז, גאנצע	6	2.0	0.2	20.4	22.4	134.0	16.0	0.22
רייז, ווייסע	6	0.7	0.2	21.5	22.4	134.4	″	″
ווייצענע גרייפלאך (ווהיטינא)	6	1.5	0.25	18.0	19.75	118.5	″	″
הרעטשענע גרויפען	5	1.6	1.2	23.6	26.1	130.5	″	″

געזונט און שפייז

טאבעלע נומער 9

שפייזען וועלכע זיינען רייך אין אייזען

אין 1000 טהיילען וואסער פרייע שטאף

סארדעל	9.85	סווים טשארד	2.30
לעטוס	9.40	ציבעלע	2.20
ליק	7.40	ארטישאקעם	2.00
ספינאטש	6.05	אפעלצינעם	2.00
רויטע יאגדעס	3.75	געלכלאך פון איי	0.40
רעטאכלאך	3.00	מילך	0.30
אספאראגוס	2.85	אייער	1.17
קאהל ראבי	2.50	פלייש	0.15
וויינטרויבען	1.68	פיש	0.05

טאבעלע נומער 10

שפייזען וועלכע זיינען רייך אין פעטס

פיגנאליא נים	סמעטענע
פינאטס	פוטער
אלע אנדערע נים	אוילבערטען
אלע פלאנצען־פעטס	בוימעל

טאבעלע נומער 11

שפייזען וועלכע זיינען רייך אין פראטעין

פיגנאליא נים	קעז
פינאטס (פיסטאשקעס)	אייער
מאנדלען	מילך
וועלטשענע נים	ברויט פון גאנצע ווייץ־מעהל
אלע אנדערע נים	מאקאראנעס
בעבלאך, ארבעס	שפאגעטי
לינזען	האבערנע גרויפען

געזונט און שפייז

טאבעלע נומער 12

גארטען־גרינס, פרוכט און ניס, נאך זייער אינהאלט פון קראכמאל און צוקער

פאר ליידענדע פון צוקער קראנקהייט

ארום 5%		ארום 10%	ארום 15%
לעטאס	טאמייטאס	סטרינג בינז	ארטישקאס
ספינאטש	וואסער־קרעס	קירבעס	גרינע ארבעס
אספאראגוס	ברוסעל ספראוטס	טיורניפ	פאסטערנאק
אוגערקעס	קאלי־פלאור	קאהל־ראבי	
ענדייוו	עגג פלאנט	בוראקעס	ארום 22%
רובארב	רעטאכלאך	מעערען	קארטאפעל
ליק	סאררעל (שטשאוו)	ציבעלע	בעבלאך
קרויט	ליק		קוקורוזע
סעלערי	בראקאלי		ארבעס
סווים טשארד	שוואמען		רייז
באטווינקע			מאקאראנעס

פרוכט און יאגדע

ארום 5%	ארום 10%	ארום 15%	ארום 22%
גרייפ פרוכט	פיינעפעל	מאלינעס	פלוימען זיסע
לימענעס	רויטע יאגדעס	פארעטשקעס	באנאנאס
מאסלינעס	פעריסקעס (פיטשעס)	אפריקאסען	
	שווארצע יאגדעס	בארן	
	אגרוסען	עפעל	
	קרענבעריס	וויינשעל	
	וואסערמעלאנס	פלוימען, זיסע	
	אפעלצינעס	באנאנעס	

ניס

ארום 5%	ארום 10%	ארום 15%	ארום 22%
פוטער ניס	וועלעשענע ניס	בראזיל ניס	פינאטס (פיסטאשקעס)
פיגנאליא ניס	שווארצע	וועלשענע ניס	
	מאנדלען	ענגלישע	
	ביטש ניס	פעקאן ניס	אריבער 40%
		טערקישע ניס	טשעסנאטס (קאשטאנעס)

XVIII

דאָס עסען אין פאַל פון קראַנקהייט.

דער געזונט־צושטאַנד פון דעם מענשען ווענדעט זיך אָן די שפּייזען וועלכע ער עסט.

שפּייז איז דער בוי־מאַטעריאַל פון וועלכען דער קערפּער דאַרף ארויסקריגען אַלע נויטיגע נאַרונגס־שטאָפען אום אויפצוהאַלטען איהם, און אויפהאַלטען אַלע פונקציאָנען אין א געזונטען צושטאַנד.

נאַטירליכע שפּייזען ריכטיג צונויפגעשטעלט און גוט געבאַלאַנסירט, ענטהאַלטען אַלע נאַרונגס־שטאָפען אין וועלכע דער קערפּער נויטיגט זיך צו ענטוויקלען געזונט און קראַפט. ניט נאַטירליכע שפּייזען, שלעכט געבאַלאַנסירט, ענטהאַלטען ניט די נויטיגע נאַרונג־שטאָפען פאַר דעם קערפּער: שאַפען גיפטיגע אָפּ־פאַל־פּראָדוקטען אין דעם סיסטעם און פאַראורזאַכען קראַנקהייט.

דער צוזאַמענבונד פון שפּייזען מיט דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם מענשען — ווייזט זיך ארויס פיעל שטאַרקער, און האָט א פיעל גרעסערע באַדייטונג — אין פאַל פון קראַנקהייט.

ניט פּאַסיגע שפּייזען פאַרגרעסערען די קראַנקהייט און פאַר־אורזאַכען פאַרוויקלונגען, (קאָמפּליקאַציעס); פּאַסיגע שפּייזען העלפען דעם קערפּער צו באַזיגען די קראַנקהייט, פאַרשטאַרקען די אָפּגעשוואַכטע קרעפטען און ברענגען אַלע פונקציאָנען פון דעם קערפּער צו אַ נאָרמאַלען געזונט־צושטאַנד.

XIX

כראָנישע קראַנקהייטען.

אלע פונקציאָנאלע אומאָרדענונגען און קראַנקהייטען, זיינען ניט באַגרעניצט מיט די אָרגאַנען וועלכע ווייזען ארויס די סימפּטאָמען פון דער קראנקהייט, עס איז אין צוזאַמענבונד — און רעזולטאַט פון דעם שלעכטען און אַפּגעשוואַכטען געזונט־צושטאַנד פון דעם גאַנצען קערפּער, וואָס עס רופט זיך אָפּ און ווירקט אויף די אָרגאַנען וועלכע זיינען מעהר באַלעסטיגט און טוהען אויף שווערערע ארבייט.

עס זיינען דאָ פיעלע אורזאַכען וואָס רופען ארויס אומאָרדענונג אין דעם קערפּער און פאראורזאַכען קראנקהייטען, נאָר די הויפּט פון זיי זיינען די ניט־ריכטיגע, אומנאַטירליכע, אויפרעגענדע, קאָנצענטרירטע און שלעכט געבאַלאַנסירטע שפּייזען און געטראַנקען — ווי פלייש, פיש, שאַרפע פריפּאַוועס, שנאַפּס, קאַווע א. ז. וו., וועלכע רעגען אויף די שאַרף פיהלענדע, העכסט קאָמפּליצירטע נערווען סיסטעם, שאַפען גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען אין דעם סיסטעם, וועלכע ווערען ניט נייטראַליזירט און ארויסגעפיהרט פון דעם קערפּער, — צוליעב דעם מאַנגעל אין די הויפּט וויכטיגע מינעראַל זאַלצען און וויטאמינס, וועלכע פעלען אויס אין די שפּייזען, און וועלכע זיינען נויטיג אין דעם נאַרונגס־פּראָצעס צו נייטראַליזירען די זויערקייטען, און צו אויפבויען קרעפטיגע מוסקולען, געזונטע נערווען און ריינע בלוט, אום צו האַלטען די פונקציאָנען פון דעם קערפּער אין אַ נאָרמאַלען געזונטס־צושטאַנד.

אום צו קורירען קראנקהייט און ברענגען די פונקציאָנען פון דעם קערפּער צו אַ נאָרמאַלען געזונט־צושטאַנד, מוז מען אַם ערשטען באַזייטיגען די אורזאַכען וועלכע האָבען ארויסגערופען די אומאָרדענונגען און פאראורזאַכט די קראַנקהייט.

מען דאַרף אָפּרייניגען דעם קערפּער פון די גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען, אָפּפרישען און באַנייען די בלוט, באַרוהיגען און פאַר־

געזונט און שפייז

שטאַרקען דעם נערווען־סיסטעם און אויפבויען קרעפטיגע געזונטע מוסקולען.

סטריקט וועגעטאַרישע עסענס פון פרישע גאַרטען־גרינס און פרוכט, וויסענשאַפטליך צוזאַמענגעשטעלט, ריכטיג געבאַלאַנסירט און גוט צוגעריכט, עס זאָל זיין גרינג צו פאַרדייען און זאָל ענטהאַל־טען אַלע נויטיגע נאַרונגס־עלעמענטען אויפצובויען געזונט און קראַפט, פרישע לופט, וואָס מעהר זון־שיין, פיזישע איבונגען, מאַ־סאַזש וואַסער־היילונג (הידראַ־טהעראַפי) און אַנדערע נאַטיר־ליכע מיטלען, וועלכע זאָלען העלפען אויפבויען דעם געזונט און באַזיגען די קראַנקהייט.

דאָס עסען זאָל באַשטעהן פון לייכט־פאַרדייענדע שפייזען, וועלכע זאָלען העלפען אַפריינינגען די בלוט און פאַרשטאַרקען די ארויספיהרונגס־קראַפט פונ'ם קערפּער, און אין דער זעלבער צייט ניט באַלעסטיגען די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען און ניט שאַפען קיין אַנדערע גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען אין דעם סיסטעם, רויע פרוכט איבערהויפט אַפּעלסינעס, גרייפּ פרוכט, פיינעפּעל, וויינטרויבען, און רויע גאַרטען גרינסען זיינען זייער נוצליך און הילפסרייך.

XX

אנשטעקענדע פיבער קראנקהייטען

פארקילונגען, די גריפ, אינפלוענזע, א. ז. וו.

אין די מעהרסטע, — איבערהויפט פיבער־קראנקהייטען, איז די וויכטיגקייט ניט אין דעם עסען, נאר גראדע פארקעהרט, אין דעם ניט עסען. קראנקהייט ווערט פאראורזאכט דורך דעם, וואס די נארמאלע פונקציאנען פון דעם קערפער ווערען אפגעשוואכט איבער געוויסע אורזאכען, צוליב וואס טאקסינס און אנדערע גיפטיגע שטאפען הויבען זיך אן פראדוצירען און אנקלייבען אין דעם קערפער, וועלכע ווערען ניט נייטראליזירט (פערמיטעלט) און ארויסגעפיהרט פון דעם קערפער צוליעב די אפגעשוואכטע פונקציאנען פון די וויכטיגע ארגאנען, אדער צוליעב דעם מאנגעל אין די וויכטיגע מינעראל עלעמענטען אין די שפייזען. דיזע גיפטיגע שטאפען,—פראדוקטען פון פאנאנדערפאל אין דעם קערפער, הויפטזעכליך אין דעם פארדייאונג קאנאל, ווערען אריינגעזויגען אין דעם בלוט־שטראם, און ווערען פאנאנדערגעטראגען איבער דעם גאנצען קערפער, פארגיפטיגען און שוואכען אפ נאך מעהר — די אפגעשוואכטע פונקציאנען, ווי אויך די ווידערשטאנד קראפט פון דעם קערפער.

אין אזא אפגעשוואכטען צושטאנד הויבען־אן ענטוויקלען זיי־ער טהעטיגקייט, געוויסע גיפטיגע באקטעריעס, וועלכע געפינען א פאסיגען באדען אין דעם אפגעשוואכטען און פארגיפטעטען מיט די פיעלע אפפאל פראדוקטען־קערפער, וועלכע רופען ארויס געוויסע סימפטאמען פון קראנקהייט. דער הויבט פון זיי איז—פיבער, קאפ־שמערצען, נאז און האלז־ענטציגדונג, א. ז. וו.

אום צו אפשטעלען די קראנקהייט און די געפערליכע טהעי־טיגקייט פון די גיפטיגע באקטעריעס, מוז די סיסטעם אפגערייניגט ווערען פון די אלע גיפטיגע אפפאל פראדוקטען — די הויפט אור־

געזונט און שפּייז

זאַכע פון דער קראַנקהייט, ווי אויך די טאַקסינס — דער פּראָדוקט פון די טהעטיגקייט פון די גיפטיגע באַקטעריעס, צוליעב וואָס עס מוזען זיך אַנשטריינגען אַלע נאַטירליכע קרעפטען פון דעם קערפער — אויף דער גרעסטער שטופע.

די הויפּט אָרגאַנען וועלכע טוהען, — אָדער ריכטיגער דאַרפען טהאָן דיזע וויכטיגע סאַניטאַרע אַרבייט זיינען: די לונגען, די ניהרען. די הויט און דער גאַנצער פאַרדייאונגס קאַנאַל, וועלכער קאָן אויספיהרען דיזע וויכטיגע אויפגאַבע, נאָר דאַן ווען ער איז פריי פון אַלע שפּייז־אָפּפאַל פּראָדוקטען און אַנדערע גיפטיגע שטאַפען־פּראָדוקטען פון פאַנאַנדערפאַל אין דעם פאַרדייאונגס־קאַנאַל. די הויפּט אויפגאַבע אין דיזען פאַל איז: צו ערוועקען און ערמונטערען מיט געוויסע נאַטירליכע מיטלען, דיזע וויכטיגע אָרגאַנען צו אַ גרעסער טהעטיגקייט, צו ערוועקען און קאָנצענטרירען די נאַטירליכע ווידערשטאַנד־קראַפט, און פאַרהיטען אויף וויפיעל מעגליך די שוואַכע קרעפטען און ענערגיע פון דעם קערפער, עסען — אין אַזאַ אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד, איבערהויפּט עסען די ניט פּאַסיגע שפּייזען, — מיינט ניט נאָר אָפּשטעלען דעם וויכטיגען אין דעם מאָמענט — ארויספיהרונגס־פּראָצעס דורך דעם פאַרדייאונגס־קאַנאַל, נאָר אויך נאָך מעהר אָפּשוואַכען דעם קראַנקען קערפער, — צוליעב דער אַנשטריינגונג צו פאַרדייען די שפּייז, וועלכע קאָן ניט פאַרדייעט ווערען אין אַזאַ אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד, עס פאַרשטאָפּט נאָך מעהר דעם פאַרדייאונגס און אַרויספיהרונגס־קאַנאַל, און שאַפט נאָך מעהר געפטיגע שטאָפען אין דעם קערפער — דורך דעם פאַנאַנדערפאַל פון דיזע ניט פאַרדייעטע שפּייזען — אין דעם פאַרדייאונגס קאַנאַל, וואָס עס פאַרערגערט די קראַנקהייט, און הינדערט די נאַטירליכע ווידערשטאַנד־קרעפטען פון דעם קערפער צו באַקעמפען די קראַנקהייט.

דער הויפּט אין וואָס דער קראַנקער נייטיגט זיך — איז: בעקוועמליכקייט, רוהע און ריינקייט, **פרישע לופט** און זונשיין וואָס מעהר פיעל וואַסער צום טרינקען, קאַלטע — מיט עטליכע טראָפּען לימענע זאַפט — ווען הויכער פיבער, און הייסער לימאַנייד, (הייסע וואַסער מיט אַ ביסעל לימענע־זאַפט און האָניג) ווען דער קראַנקער פיהלט קאַלט. מ׳דאַרף ערוועקען און ערמונ־

געזונט און שפייז

טערען די הויט און די ניהרען צו א גרעסערער טהעטיגקייט, אום צו אפרייניגען דעם קערפער פון די אפפאל־פראדוקטען פון דער קראנקהייט.

דער מאגען און דער גאנצער פארדייאונגס קאנאל מוז גלייך גוט אפגערייניגט ווערען, און מוז געהאלטען ווערען ריין די גאנצע צייט פון דער קראנקהייט. (וואס עס ווערט דערגרייכט אין בעסטען דורך א קליסטיר).

דאס עסען.

ווען א קראנקער האט פיבער, דארף ער האבען זעהר ווייניג נאהרונג, וועלכע דארף באשטעהן אויסשליסליך פון פרוכט־זאפט, אפעלזינע, גרייפ־פרוכט אדער פיין־עפעל זאפט (מיט א טראפען האניג — אויב צו זויער), צופיהרט אויף האלב מיט וואסער — אין הויכען פיבער, און אהן וואסער ווען דער פיבער איז ניט הויך, א האלבע גלאז יעדע 2 שטונדען. דאס איז די איינציגע און בעסטע שפייז אין פיבער קראנקהייט. עס איז ערפרישענד, נאהרהאפטיג גענוג. (א גלאז אפעלצינע זאפט ענטהאלט אזוי פיעל נאהרונגס קאלארים ווי אונטערשטע מילך) פאדערט ניט קיין אנשטריינגונג פון די פארדייאונגס ארגאנען, און ווערט פארדייעט זעהר גרינג. עס ענטהאלט די פאזיטיווע מינעראל זאלצען און וויטאמינס וועלכע זיינען נויטיג אויף צו אפרייניגען די בלוט, צו נוטראליזירען און ארויספירען די גיפטיגע זויערקייטען און אנדערע אפפאל־פראדוקטען פון דעם קערפער, וואס וועט העלפען צו באזיגען די קראנקהייט.

ווען דער פיבער פאלט אפ, און דער קראנקער הויבט אן פיהלען בעסער, קאן מען אנהויבען געבען ביסלאכוויז וועדזשעטייבעל בוליאן, פארקאכט מיט האבערנע אדער גערשטענע גרייפלאך, גוט פאנאנדערגעקאכט און איבערגעזייט, ס'זאל זיין א גאנץ שיטערע קאשקע, (גרועל) אויך אביסעלע ווארימע מילך, און ביסלאכוויז אריבערגעהן אויף געדיכטע שפייזען, געדיכטע קרים זופען, (וועדזשעטייבעל קרים זופען נ' 78, 73), א שטיקעלע האל ווהיט טאוסט, מיט זופ אדער ווארימע מילך, גע־

געזונט און שפייז

דיכטע גוט איינגעקאכטע קאשקע פון גאנצע זומען־גרייפלאך, מיט מילך אדער זיסע קרים (סליווקעס) געקאכטע גרינסען, א פאוטשט איי אויף ספינאטש (ניט צו אפט) א ביסעלע מעהר מילך דורכ׳ן טאג און ביסלאכווייז פארזיכטיג אריבערגעהן אויף נארמאלע ווע־געטארישע עסענס.

מען דארף אימער האבען אין זינען, אז אין פיבער קראנק־הייטען איז די קראנקהייט אליין ניט אזוי געפערליך ווי די פאר־וויקלונגען וועלכע קאנען קומען נאכדעם. און דערפאר דארף מען זיין זעהר פארזיכטיג מיט דעם עסען, און האלטען דעם מאגען ריין די גאנצע צייט, אום נישט צו ברייגען אזא מעגליכקייט. א ריינער מאגען, א ביסעלע הונגער און לייכטע שפייזען, וועט פארשפארען דעם דאקטאר פיעל מיה, וועט פארקירצען און פארלייכטערען די קראנקהייט, וועט פאר־היטען פון פארוויקלונגען (קאמפליקאציעס) און וועט פארמיידען געפאהר.

XXI

אונטערנאהרונג (מאָגערקייט).

מאָגערקייט קאן זיין אָדער א רעזולטאַט פון אונטער־נאהרונג, וואָס קומט פון ניט ריכטיגע שלעכט געבאַלאַנסירטע שפּייזען, וועלכע ענטהאַלטען ניט די נויטיגע נאהרונגס־עלעמענטען אויף צו פאַר־מירען פלייש־געוועבע, געזונטע מוסקלען און ריינע געזונטע בלוט, (ניט קיין פעט) אָדער קען פאַראורזאַכט ווערען דורך געוויסע אומ־אָרדענונגען אין דעם קערפּער צוליעב וועלכע די שפּייז קאן ניט פאַרדייעט ווערען, פאַרצערט ווערען, און אויסגענוצט ווערען אין דעם קערפּער ווי געהעריג.

די הויפּט אויפגאַבע אין אַזעלכע פעלע איז, — צו ענטוויק־לען און אויפבויען דעם געזונט־צושטאַנד, פאַרשטאַרקען די פאַר־דייאונגס, ארויספיהרונגס־ און אסימילירונגס־קראַפט פון דעם קערפּער, און שענקען די הויפּט אויפמערקזאַמקייט, — אַז די פאַר־דייאונגס און ארויספיהרונגס־אָרגאַנען זאָלען זיין ריין און אָפען. פרישע לופט, זונשיין וואָס מעהר, באַוועגונג, פיזישע איבונגען און רוהע זיינען נויטיג.

דאָס עסען

פרישע פרוכט און רויע גאָרטען גרינסען, גוט באַלאַנסירטע ריכטיג צוזאַמענגעשטעלטע וועגעטאַרישע שפּייזען און מילך.

מען דאַרף זיין פאָרזיכטיג ניט איבערעסען. עס איז בעסער אנקלייבען וואָג שטופען־ווייז, ניט מיט אמאָל.

XXII

בלוט ארמוטה.

עס זיינען פאַראַן צווייערליי פעלען פון בלוט ארמוטה: איינס, איז ווען עס איז ניטאָ גענוג בלוט אין דעם קערפּער, אָבוואָהל די בלוט איז נאָרמאַל און געזונט, וואָס עס קומט אלס א רעזולטאַט פון א גרויסען בלוט פארלוסט ווי נאָך א בלוט־שטאָרץ, אומגליקס־פעלע אָדער אָפּעראַציע.

דער אנדער פאַל פון בלוט־ארמוטה איז ווען עס איז דאָ גענוג בלוט אין קערפּער — אין מאָס, נאָר די בלוט איז שוואַך, וואסערדיג. עס ענטהאלט ניט די נויטיגע טהיילען אין א פולער מאָס. איבערהויפּט די וויכטיגע מינעראַל זאַלצען — הויפּטזעכליך — אייזען, איבער דעם וואָס די ניט ריכטיגע און אומגעזונטע שפּייזען וועלכע מען ברייננט אריין אין דעם קערפּער, ענטהאַלטען ניט די וויכטיגע עלעמענטען פון וועלכע די בלוט, — ווי אויך אלע אַנדערע פליסיגקייטען אין דעם קערפּער, באַשטעהען, וואָס שוואַכט אָפּ די נאָרמאַלע פונקציאָנען און רופט ארויס אלערליי אומאָרדענונגען אין דעם קערפּער, צווישען וועלכע כראָנישע פאַרשטאָפּונג און זעלבסט־פאַרגיפטיגונג פאַרנעמט איין אנגעזעהענעם פלאַץ, וואָס עס ווערט פאַראורזאכט דורך דעם פאַנאַנדערפאַל פון די פאַרדייאונגס אָפּפאַל פּראָדוקטען אין דעם אויספיהרונגס קאנאַל און קומט אלס א רעזולטאַט פון אומנאַטירליכע און איבערייצענדע שפּייזען — ווי פלייש און פיש, וועלכע שאַפען אין דעם קערפּער גיפטיגע שטאָפען און גרינג פארפוילענדע אָפּפאַל־פּראָדוקטען אין דעם פאַרדייאונגס־קאַנאַל — זעהר גינסטיג פאַר די טהעטיגקייט פון פיעלערליי גיפטיגע באַקטעריעס, וועלכע פארמעהרען זיך אין דעם ארויספיהרונגס־קאנאַל (קאָלאָן), שאַפען טאָקסינס אין דעם סיסטעם, זויגען זיך אריין אין דעם בלוט, צושטערען די בלוט־פּאַראייניגונג, און שוואַכען אָפּ די אסימילאַציע קראַפט פון דעם קערפּער.

ד אָ ס ע ס ע ן איז די הויפּט וויכטיגקייט אויף צו קורי־

געזונט און שפּייז

רען די קראַנקהייט, ווייל עס איז דער איינציגער מיטעל אויף צו אַריינברייגנען די נויטיגע נאַהרונגס־שטאָפען אין וועלכע דער קער־פּער נויטיגט זיך אויף צו נוטראַליזירען און אַפּרייניגען די גיפטיגע שטאָפען אין דעם קערפּער, און צו שאַפען פרישע און געזונטע בלוט. טאָניקס און אנדערע קרעפטיגונגס־מעדיצין קאָנען ניט העלפען, נאָר די ריכטיגע שפּייזען, וועלכע באַשטעהען פון פרישע פרוכט און גאָרטען גרינסען, וועלכע ענטהאַלטען די בלוט־אויפבויאונגס פּאָזיטיווע מינעראַל זאַלצען, אייזען און וויטאַמינס אין צוזאַמענבונד מיט פרישע לופט און זונשיין, וועלען באַזיגען די קראַנקהייט און ברייגנען דעם קערפּער צו אַ נאָרמאַלען גע־זונטען צושטאַנד.

מען דאַרף שענקען פיעל אויפמערקזאַמקייט אויף צו האַלטען דעם מאָגען און דעם אַרויספּיהרונגס קאַנאַל ריין און אָפען, פרישע לופט און זונשיין זיינען פון די הויפט וויכטיגקייט. פיזישע אי־בונגען און באַוועגונג אויף דער פרישער לופט זיינען נויטיג. רוהע און שלאָף זיינען וויכטיג. וואַסער־היילונג, זון־בעדער און עלעקטרישע ליכט־היילונג זיינען ניצליך.

מ'דאַרף זיין פאָרזיכטיג מיט דעם עסען, און מען דאַרף ניט פּראָבירען ווערען געזונט צו גיך, און עסען צופיעל און צו רייכע שפּייזען, ווייל די פאַרדייאונג סיסטעם איז זעהר אָפּגעשוואַכט אין דיזע קראַנקהייט, ווי אויך דער אַפּעטיט איז ניט צו גוט, און עסען מעהר ווי די פאַרדייאונגס אָרגאַנען קאָנען פאַרטראָגען איז אומ־געזונט.

דאָס עסען

וואָס מעהר פרישע פרוכט, איבערהויפּט אָפּעלסינעס, גרייפּ־פרוכט, פיין עפּעל און וויינטרויבען. רויע גאָרטען גרינסען, גוט באַלאַנסירטע וועגעטאַרישע שפּייזען און מילך.

XXIII

גאל שטיינער.

גאל שטיינער איז א קראנקהייט וועלכע קומט אלס א רעזולטאט פון אן אלגעמיינעם אפגעשוואכטען צושטאנד פון דעם קערפער, און ניט ריכטיגע אומגעזונטע שפייזען, ווי פלייש און פיש, שארפע פראפראוועס און אויפרעגענדע געטראנקען ווי קאווע, טיי, שנאפס און ביער א. ז. וו., וועלכע פאראורזאכען כראנישע פארשטאפונג און זעלבסט־פארגיפטיגונג (אטא־אינטאקסיקיישאן) צוליעב דעם פאנאנדערפאל (פארפוילונג) פון דיזע שפייזען אין דעם ארויספיהרונגס קאנאל (קאלאן), וואס עס רופט ארויס פארגיפטיגונג און אומארדענונגען אין די פונקציאנען פון דעם גאנצען קערפער, הויפטזעכליך אין דער לעבער און פאראורזאכט ענטצינדונג אין דעם גאל־בלאטער און גאל־קאנאל, וואס עס מאכט געדיכט די גאל־פליסיגקייט און שאפט שטיינדלאך אין דעם גאל־בלאטער, וועלכע פאראורזאכען אומערטרעגליכע שמערצען — ווען זיי געהען דורך דעם גאל־קאנאל.

די הויפט אויפמערקזאמקייט דארף מען געבען אויף צו באזייטיגען די אלע אורזאכען און פאריכטען אלע אומארדענונגען וואס האבען ארויסגערופען די קראנקהייט. מ'דארף אנווענדען אלע נאטירליכע מיטלען אויף אויפצובויען און פארשטארקען דעם געזונט־צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער, האלטען דעם מאגען און דעם ארויספיהרונגס קאנאל ריין און אפען, (א קליסטיר, מינעראל אויל און קלייען) און אויסמיידען אלע אויפרעגענדע און גרינג פארפוילענדע שפייזען, ווי פלייש און פיש, קאווע, טיי, שנאפס, פעטס און זיסקייטען.

דאס עסען

דאס עסען דארף באשטעהן פון לייכט פארדייענדע וועגעטאוועגעטארישע שפייזען, פרוכט און גארטען גרינס.

XXIV

הויט קראנקהייטען.

הויט־קראנקהייט איז ניט קיין אויסערליכע לאקאלע קראנק־הייט. עס איז א קאנסטיטוציאנאלע קראנקהייט, וועלכע איז פאר־בונדען מיט דעם געזונט־צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער, און הויפטזעכליך מיט דעם בלוט־שטראם.

די הויט איז א וויכטיגער ארויספיהרונגס־ארגאן, דורך וועל־כען פיעלע גיפטיגע אפפאל פראדוקטען ווערען ארויסגעפיהרט פון דעם קערפער מיט דעם שוויים — אין צוזאמענבונד מיט די אנדערע ארויספיהרונגס ארגאנען. נאר ווען די אפפאל־פראדוקטען קלייבען זיך אן צופיעל אין דעם קערפער און זיינען צו גיפטיג, און די אנדערע ארויספיהרונגס ארגאנען פונקציאנירען ניט ריכטיג, דאן פאלט אויף דער ארויספיהרונגס־קראפט פון דער הויט, — א פיעל גרעסערע לאסט ווי זי קאן אויספילען, וואס עס פארשטאפט די ארויספיהרונגס צעללע אין די שוויים־דריזען, רופט ארויס ענט־צינדונג אין דיזע ארגאנען און פאראורזאכט קראנקהייט.

די הויפט אויפגאבע צו קורירען דיזע קראנקהייט איז צו אפ־רייניגען די בלוט פון די טאקסינס און אנדערע אפפאל־פראדוק־טען, פארמיידען אלעס וואס פראדוצירט דיזע טאקסינס. הויפט־זעכליך ניט ריכטיגע עסענס, — פלייש, פיש, און אנדערע ראפי־נירטע אויפרעגענדע און גרינג פארפוילענדע שפייזען, וועלכע פאר־אורזאכען פארשטאפונג און שאפען גיפטיגע אפפאל פראדוקטען אין דעם פארדייאונגס־קאנאל און אין דעם גאנצען קערפער, וועלכע זייגען זיך אריין אין דעם בלוט־שטראם און פאראורזאכען אלער־ליי קראנקהייטען.

מ'דארף אויפבויען דעם געזונט־צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער, פארשטארקען די ארויספיהרונגס־טעטיגקייט פון די אנ־דערע ארויספיהרונגס ארגאנען, ערמונטערען און פערקרעפטיגען די טהעטיגקייט פון דער הויט זעלבסט — מיט געוויסע נאטירליכע

געזונט און שפּייז

מיטלען, אום צו ארויספיהרען וואס מעהר גיפטיגע שטאפען פון דער בלוט, שמירען מיט זאלבען קאן ניט היילען די קראנקהייט. עס פארשטאפּט נאר די ארויספיהרונגס קאנאלען פון דער הויט און פארהאלט דעם ארויספיהרונגס-פּראצעס.

פרישע לופט, זונשיין, זון-בעדער און ריכטיגע שפּייזען זיינען די איינציגע מיטלען. וואסער-היילונג, עלעקטרישע-ליכט און ראַנטגען-שטראהלען — זיינען גאנץ ניצליך. דאס עסען דארף באַשטעהן פון לייכט פארדייענדע שפּייזען וועלכע ענטהאלטען די נויטיגע פאזיטיווע מינעראל זאלצען און וויטאמינען, אום צו אפּרייניגען און שאפען פרישע געזונטע בלוט.

פרישע פרוכט הויפּטזעכליך; אפּעלצינע, גרייפּ-פרוכט, פייגען, עפּעל און גארטען-גרינס, פיעל וואסער צום טרינקען, האלטען דעם מאגען און ארויספיהרונגס-קאנאל ריין און אָפען.

XXV

מאָגען קראַנקהייטען.

עס זיינען פאַראַן פיעלערליי מאָגען־קראַנקהייטען און פיעלע סימפּטאָמען פון דיזע קראַנקהייטען. נאָר דער אינהאַלט איז דער זעלבער, דער מאָגען קאַן ניט אויספילען זיין וויכטיגע אויפגאַבע און קאַן ניט פאַרדייען די שפּייזען וואָס מען ברייננט אין איהם אריין.

מאָגען־קראַנקהייט ווי אויך אַלע אַנדערע קראַנקהייטען, איז ניט באַגרענעצט מיט דעם מאָגען אליין, עס איז פאַרבונדען מיט דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם גאַנצען קערפּער, און אין קורירען די קראַנקהייט מוז מען אויך עטוואָס טאָהן אויף צו פאַרקרעפטיגען און אויסבעסערען דעם געזונט־צושטאַנד אין אַלגעמיין, אום מען זאָל האָבען ערפאָלג אויסצוקורירען די קראַנקהייט.

אם ערשטען דאַרף מען בעזייטיגען אַלע אורזאַכען וואָס האָבען אַרויסגערופען די קראַנקהייט, און אויסמיידען אַלעס וואָס קאַן פאַרערגערען די קראַנקהייט, — אויפרעגונג, זאָרג, צאָרן, צופיעל עסען, ניט ריכטיגע עסענס, פליישׁ, פישׁ, און אַלע אַנדערע אויפרייצענדע, ראַפינירטע און קאָנצענטרירטע שפּייזען, פעטע איינגעפרעגעלטע און שווער פאַרדייענדע געריכטען און שאַרפע פּריפּראַוועס, פעפער, זאַלץ, עסיג, פרישע געבעקס, זיסקייטען, איבערהויפּט ווייסע צוקער, און אַלעס וואָס איז געמאַכט פון ווייסען צוקער, צו הייסע אָדער צו קאַלטע, קאַווע, שנאַפּס, ביער און אַלע אַנדערע אויפרייצענדע געטראַנקען און שפּייזען.

ניט נאַטירליכע אומגעזונטע שפּייזען און געטראַנקען זיינען די הויפּט אורזאַכע פון מאָגען־קראַנקהייט און פאַרשטאָפּונג (קאָנסטיפּיישאָן) איז דער אָנהויב.

די פאָלגענדע רעגעלען דאַרף מען נאָכפאָלגען אין אַלע מאָגען־קראַנקהייטען:

די מאָהלצייטען דאַרפען זיין אין געוויסע שטונדען. מ׳דאַרף ניט עסען ווען מען איז צו מיעד, אויפגערעגט אָדער ניט הונגעריג.

געזונט און שפייז

א ביסעל פרוכט זאפט אדער געקאכטע פרוכט (אהן צוקער) איז געזונט.

דאס עסען — דארף גוט און לאנגזאם איבערגעקייעט ווערען, און ניט אראפגעשלונגען ווערען איילענדיג. מ׳דארף ניט עסען צופיעל פאר אמאל, אויך ניט צופיעל געריכטען פאר א מאהל־צייט. מ׳דארף ניט עסען צווישען די מאהלצייטען און ניט טרינ־קען קיין וואסער ווען מ׳עסט. א האלבע שטונדע פאר׳ן עסען, אדער א שטונדע און א האלב נאכ׳ן עסען איז די בעסטע צייט; הייסע וואסער, — ווען עס איז צופיעל זויערס אין מאגען, און הארץ־ברענונג, און קאלטע, — ווען ניט גענוג זויערס אין מאגען, און די פארדייאונג איז שוואך.

דער מאגען און ארויספיהרונגס־קאנאל דארף געהאלטען ווע־רען ריין און אפען. (נעמט ניט קיין אפפירונג, מאכט איין קליסטיר.)

אלע נאטירליכע מיטלען וואס וועלען העלפען צו פארשטאר־קען, אויפבויען און קרעפטיגען דעם קערפער וועט העלפען צו קור־רירען די קראנקהייט. וואס מעהר פרישע לופט, זונשיין, פיזישע איבונגען, (גימנאסטיק) מאסאדזש, וואסער־היילונג, און וואס מעהר באוועגונג אויף דער פרישער לופט, אין צוזאמענבונד מיט א ריכ־טיגער וועגעטארישער דיעטע, — וועט בארוהיגען די נערווען־סיס־טעם, וועט ענטוויקלען און פארקרעפטיגען די מוסקלען, וועט אפ־רייניגען און באנייען די בלוט און אויפבויען דעם געזונט־צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער און וועט אויסקורירען די קראנקהייט.

XXVI

פארשטאָפּונג (קאָנסטיפּיישאָן).

פאַרשטאָפּונג איז זעהר א פאַרשפּרייטע מאַגען אומאָרדענונג, פון וועלכע פיעלע ליידען, נאָר עס איז ניט א קראַנקהייט זעלבסט; עס איז א סימפּטאָם פון אן אומאָרדענונג אין דעם קערפּער, און איז דער ערשטער שריט אין די גרונדלאַגע פאַר פיעלע גאַנץ ערענסטע קראַנקהייטען, אַבוואָהל עס ווייזט זיך פון אַנהויב אין זעהר א לייכטע פאָרמע.

די הויפּט אורזאַכע פון פאַרשטאָפּונג און די אַלע אַנדערע קראַנקהייטען וואָס קומען נאָכדעם זיינען: ניט ריכטיגע, קאָנ־צענטרירטע ראַפינירטע (צו פיינע) און אויפרעגענדע שפּייזען, וועלכע ווערען ניט פאַרדייעט ווי געהעריג, ווערען פאַנאַנדערגעפאַלען אין דעם פאַרדייאונגס־קאַנאַל, און שאַפען גיפטיגע אָפּפאַל פּראָ־דוקטען און זויערקייטען, וועלכע רעגען אויף די פאַרדייאונגס־אָר־גאַנען און די נערוועזן סיסטעם, זייגען זיך אריין אין דעם בלוט־שטראָם, ווערען פאַנאַנדערגעטראָגען איבער דעם גאַנצען קערפּער און פאַראורזאַכען — זעלבסט־פאַרגיפטונג, אַלס איין אַנהויב פון פיעלע קראַנקהייטען.

אום צו פאַרמיידען און קורירען פאַרשטאָפּונג, דאַרף מען אויסמיידען ווייסען ברויט, ווייסען צוקער, פלייש און פיש, און אַלע אַנדערע אויפרייצענדע קאָנצערטרירטע און צו פיינע שפּייזען, שאַרפע פּריפּראַוועס און אויפרעגענדע געטראַנקען — ווי קאַווע, טיי, שנאַפּס און ביער.

ד אַ ס ע ס ע ן דאַרף באַשטעהן הויפּטזעכליך פון רויע גאַרטען־גרינסען, פרוכט און ניס, סאַלאַדס און איינפאַך צוגע־גרייטע געקאָכטע געריכטען פון די זעלבע שפּייזען, ברויט פון גאַנ־צע ווייץ־מעהל, סיריאַלס (קאַשע) פון גאַנצע זאַמען גרייפּלאַך, (ניט ארומגעריסענע) געקאָכטע מיט קלייען, אָדער קלייען באַזונדער,

געזונט און שפּייז

(אַ לעפּעל קלייען מיט אַ טיי לעפּעלע אַגאַר־אַגאַר נאָך יעדער מאָהלצייט.

מ'דאַרף האַלטען דעם פאַרדייאונגס און אַרויספיהרונגס קאַנאַל ריין און אָפען, און מ'דאַרף אויסמיידען אָפּפירונגען, עס איז אומגעזונט. עס ווירקט נאָר פאַר אַ ווײַלע, עס רייצט אויף די פאַרדייאונגס אָרגאַנען און פאַראורזאַכט נאָך מעהר פאַרדייאונגס־אומאָרדענונג און פאַרשטאָפּונג. אַ קליסטיר פאַר'ן שלאָף און אַ לעפעל מינעראַל אויל, אָדער 1—2 פאַראַמעלעס (עס איז ניט קיין אָפּפירונג) נאָך יעדען מאָהלצייט — אויב נויטיג, וועט העלפען צו האַלטען דעם פאַרדייאונגס קאַנאַל ריין און אָפען. אַ גלאָז הייסע וואַסער מיט עטליכע טראָפּען לימענע־זאַפט אין דער פריה און פאַר'ן שלאָף, און גענוג וואַסער צו טרינקען דורכ'ן טאָג, ספּעציעלע פיזישע איבונגען, מאַסאַדזש און קאַלטע קאָמפּרעסען צום בויך פאַר עטליכע שטונדע פאַר'ן שלאָף, וועט פאַרשטאַרקען די מוסקלען פון די פאַרדייאונגס אָרגאַנען, וועט באַרוהיגען די נערווען סיסטעם און וועט פאַרבעסערען דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם גאַנצען קערפּער. דאָס אַלעס אין צוזאַמענבונד מיט ריכטיגער וועגעטאַרישער שפּייזען וועט אויסהיילען די קראַנקהייט, אייב אַלע אַנדערע אורזאַכען וואָס קאָנען אַרויסרופען די קראַנקהייט זיינען באַזייטיגט.

דאָס עסען

אין אַלע מאָגען־קראַנקהייטען דאַרף דאָס עסען באַשטעהן פון איינפאַכע גרינג פאַרדייענדע וועגעטאַרישע שפּייזען, און ניט צו פיעל.

XXVII

נירען קראנקהייט.

די נירען זיינען איינע פון די וויכטיגסטע ארגאנען אין דעם מענשענס קערפער. זייער אויפגאבע איז דורכצוזייען און אפרייניגען די בלוט פון אלע אויפלייזענדע אפפאל פראדוקטען אין דעם קערפער, און עס ארויסצופיהרען מיט דעם יוריז. (השתנה).

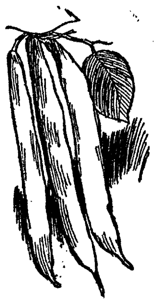
אין א געזונטען צושטאנד, — ווען די אפפאל־פראדוקטען זיינען אין א געוויינליכער מאס, און האבען ניט קיין ספעציעלע גיפטיגע אייגענשאפטען, פיהרען זיי אויס זייער וויכטיגע אויפגאבע,— אין הארמאני מיט די אנדערע ארויספיהרונגס־ארגאנען, — גאנץ גרינג. נאר ווען די נארמאלע פונקציאנען פון דעם קערפער ווערען אנגעגריפען צוליעב געוויסע אורזאכען — אין צוזאמענבונד מיט ניט ריכטיגע שפייזען, און גיפטיגע אפפאל פראדוקטען הויבען זיך אן שאפען און אנקלייבען אין דעם קערפער, איבערהויפט אין דעם פארדייאונגס און ארויספיהרונגס קאנאל, וועלכע זויגען זיך אריין אין דעם בלוט־שטראם און מוזען ארויסגעפיהרט ווערען דורך די נירען, ווארפט עס ארויף צו א גרויסען לאסט אויף די נירען, שוואכט אפ זייער נארמאלע פונקציאן און פארגיפטעט זייערע הויך קאמפליצירטע אויפבויאונג, וואס פיהרט צו פארשטאפונג, ענטצינדונג און צושטערונג פון דיזע וויכטיגע ארגאנען.

אין קורירען דיזע קראנקהייט איז די הויפט אויפגאבע צו באזייטיגען אלע אורזאכען וואס האבען ארויסגערופען און אלעס וואס פארערגערט די קראנקהייט. פארשטארקען און אויפבויען דעם געזונט־צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער, וואס עס וועט אפשטעלען די שאפונג, און וועט פארקלענערען די אינהאלט פון די גיפטיגע אפפאל פראדוקטען אין דעם קערפער, און וועט ערמונטערען און פארשטארקען די ארויספיהרונגס קראפט און טהעטיגקייט פון די אנדערע ארויספיהרונגס ארגאנען: ווי דער פארדייאונגס קאנאל און די הויט, וועלכע איז זעהר א וויכטיגער ארויספיהרונגס־

אָרגאַן, וועלכער פיהרט אַרויס פיעלע אָפּפאַל־פּראָדוקטען מיט דעם שווייס, וואָס עס פאַרלייכטערט די שווערע אַרבייט פון די נירען. נאָר די הויפּט אויפמערקזאַמקייט דאַרף מען געבען דאָס עסען, וועלכע איז די הויפּט אורזאַכע פון פיעלע קראַנקהייטען, און דער הויפּט העלפס־מיטעל אין קורירען די קראַנקהייט און אויפבויען דאָס געזונט.

מ'דאַרף אויסמיידען אַלע פּראָטעין ענטהאַלטענדע שפּייזען וועלכע שאַפען די גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען אין א גרויסער מאָס, וועלכע מוזען הויפּטזעכליך ארויסגעפיהרט ווערען דורך די נירען, ווי אויך אַלע אויפרייצענדע שפּייזען, שאַרפע פּריפּראַוועס און געטרענקע, פליישׁ, פיש, אויסטערס, פעפער, זאַלץ, קאַווע, טיי, שנאַפּס, ביער, — זיינען אַבסאָלוט שעדליך און דאַרפען אויסגע־מיידעט ווערען.

ד אָ ס ע ס ע ן דאַרף באַשטעהן פון איינפאַכע גרינג פאַר־דייענדע שפּייזען, און ניט צופיעל. פרישע פרוכט, גאָרטען גרינ־סען, רויע און געקאָכטע. דער מאָגען דאַרף געהאַלטען ווערען ריין און אָפען.



XXVIII

נערוועו קראנקהייט.

נערוועז קראנקהייטעז ווערעז פאראורזאכט דורך זעלבסט־פארגיפטונג מיט די פיעלע גיפטיגע אפפאל פראדוקטעז, וועלכע שאפעז זיך אין דעם קערפער, הויפטזעכליך אין דעם פארדייאונגס־קאנאל, און וועלכע קומעז אלס א רעזולטאט פון ניט ריכטיגע עסענס און כראנישע פארשטאפונג.

פלייש, פיש און אנדערע אויפרייצענדע און גרינג פאנאנ־דערפאלענדע שפייזעז, וועלכע ווערעז גרינג פארפוילט אין די פאר־דייאונג ארגאנעז, וואו זיי פארלעגעז זיך און שאפעז גיפטיגע שטא־פען—טאקסינס, וועלכע אין צוזאמענבונד מיט אויפרייצענדע גע־טראנקעז ווי קאווע, טיי, שנאפס, ביער און ניט קיין נאטירליכע נארמאלעז לעבעז, ווייניג שלאף, מיעדקייט, זארג, צארן און אויפ־רעגונג, רייצעז אויף די נערוועז סיסטעם און פאראורזאכעז קראנק־הייט.

א ריינער מאגעז, לייכטע נארהאפטיגע וועגעטארישע שפייזעז, א נארמאלער לעבעז, פרישע לופט, זונשייז, רוהע, גענוג שלאף (ניט ווענייגער פון 8 שטונדע) וואסער היילונג און פיזישע איבונ־גען, וועלעז אפרייניגעז דעם קערפער פון אלע גיפטיגע אפפאל־פראדוקטעז, וועלעז פארקרעפטיגעז און בארוהיגעז די נערוועז סיס־טעם און ברייגעז זיי צו א נארמאלען געזונטען צושטאנד.

XXIX

פעט־פארמינדערונג.

פעט איז ניט קיין קראנקהייט אליין פאר זיך, נאר עס איז א שווערע לאסט, און איין אורזאכע פון פיעלע קראנקהייטען. עס קומט דערפון וואס מען עסט צו רייכע קאנצענטרירטע שפייזען, און מען נעמט אריין פיעל מעהר נאהרונג וויפיעל דער קערפער דארף פאר זיין געברויך. עס איז ניט קיין אונטערשייד פון וועל־כע שפייזען די איבערנאהרונג קומט. אזוי לאנג עס איז מעהר ווי עס ווערט פארנוצט אויף צו אויפהאלטען די לעבענס פונקציאנען און דעם קערפער אויף צו ענטוויקלען געזונט און קראפט פאר די טעגליכע טהעטיגקייט, — איז עס איבעריג, — און עס לייגט זיך אפ אלץ פעט, פון וועלכע מען דארף זיך באפרייען אום צו פאר־מיידען פיעלע אומאנגענעמליכקייט און קראנקהייטען — א ביסעל שפעטער. (קאפיטעל „געזונט און נאהרונג“).

ריכטיגע שפייזען זיינען דער איינציגער ווירקליכער מיטעל אויף צו פארמיידען און פארמינדערען (רעדוצירען) פעט, און ברענ־גען דעם קערפער צו א נארמאלען געזונטען צושטאנד. קיינע מיט־לען קאנען ניט העלפען צו רעדוצירען פעט, אויב דאס עסען איז ניט ריכטיג.

אלע מעדיצינען צוליעב רעדוצירען פעט, ווי אויך אלע מיט־לען וואס וועלען העלפען רעדוצירען צופיעל מיט אמאל אדער צו גיך, — זיינען אומגעזונט, און קאנען פאראורזאכען קראנקהייט. עס מוז געטאן ווערען זעהר לאנגזאם און שטופענווייז. מ׳דארף פארזיכטיג אריבערגעהן פון די געוויינליכע שפייזען אויף די ספע־ציאלע פעט רעדוצירענדע עסענס, און לאנגזאם ביסלעכווייז ארויס־לאזען פון דער שפייז־קארטע ג ע ק א כ ט ע ג ע ר י כ ט ע ן, קראכמאל און צוקער ענטהאלטענדע שפייזען און פעטס און פאר־בייטען עס מיט פרוכט און סאלאדס, ביז די וואג וועט קומען צו נארמאל, אדער א ביסעל איבער נארמאל, ניט אונטער נארמאל.

געזונט און שפּייז

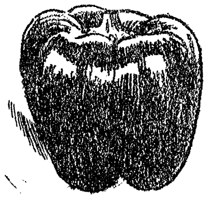
מאַסאַזש, פיזישע איבונגען, שוויץ בעדער, (פּאַרזיכטיג) און וואָס מעהר טהעטיגקייט אויף דער פרישער לופט, וועט אפּציהען די פעט און וועט העלפען צו אויפבויען דאָס געזונט, פאַרשטאַרקען די מוסקלען און שטייף מאַכען די הויט, עס זאָל ניט אפּהייגגען ווי אַ זאַק נאָך דעם ווען די פעט וועט פאַרשוואונדען ווערען, — און וועט ברייגגען די בלוט־צירקולאַציע צו אַ נאָרמאַלען צושטאַנד.

דאָס עסען

לייכטע וועגעטאַרישע שפּייזען, פון וועלכע מען דאַרף ביס־לאַכוויז אַרויסלאָזען, — ברויט, רייז, קאַרטאָפעל און אַלע אַנ־דערע — קראָכמאַל און צוקער ענטהאַלטענדע שפּייזען, — איבער־הויפּט — זופּ, און פאַרבייטען עס מיט רויע פרוכט, גאַרטען־גרינסען און סאַלאַדס.

דער מאָגען דאַרף געהאַלטען ווערען ריין און אָפען. אַ לעפעל מינעראַל אויל אָדער 1—2 פאַראַמעלס נאָך יעדער מאָהלצייט. (אַ קליסטיר ווען נויטהיג).

ווען די וואָג וועט קומען צו נאָרמאַל, דאַרף מען פאַרזיכטיג — אין דעם זעלבען וועג — צוריק אומקערען זיך צו די געוועהנליכע שפּייזען, וועלכע דאַרפען באַשטעהן — הויפּטזעכליך פון רויע גאַרטען־גרינס, — סאַלאַד און פרוכט און וויניגער פעטס, קראָכ־מאַל און צוקער ענטהאַלטענדע שפּייזען.



XXX

צוקער קראנקהייט (דיאביטיס).

די קראנקהייט באשטעהט אין דעם, דאס דער קערפער קאן ניט פארצעהרען און אויסנוצען דעם צוקער, וועלכער ווערט פאר־דייעט פון די שפייזען וואס מען עסט — וועלכע ענטהאלטען צו־קער אדער קראכמאל.

אין קורירען דיזע קראנקהייט איז די שפייז, — וואס מען עסט, און וויפיעל מען עסט, — פון די הויפט וויכטיגקייט. מ'דארף זיין זעהר פארזיכטיג מיט דעם עסען, מ'דארף איינהאלטען דעם אפעטיט און עסען אין פראפארציע מיט דעם צוקער טאלעראנץ, וויפיעל דער קערפער קאן פארטראגען, אורטהיילענדיג נאך דעם צוקער אינהאלט אין דער יורין (השתנה). אויב די יורין איז בא־פרייט פון צוקער, קאן מען עסען א ביסעל רייכערע — אין דעם קראכמעהל און צוקער־אינהאלט־שפייזען, נאר אויב דער צוקער־אינהאלט פארגרעסערט זיך, דארף מען דאס עסען באגרעניצען מיט די שפייזען, וועלכע ענטהאלטען עס אין וויינינגסטען (טאבעלע פון די קראכמעהל און צוקער ענטהאלטענדע שפייזען).

אין דיזער קראנקהייט, ווי אויך אין אלע אנדערע קראנקהיי־טען, — דארף מען געבען די הויפט אויפמערקזאמקייט אויף אויפ־צובויען די קרעפטען, און פארבעסערען דעם געזונט־צושטאנד אין אלגעמיין. דער פארדייאונגס און ארויספיהרונגס קאנאל מוז גע־האלטען ווערען ריין און אפען. פארשטאפונג איז די הויפט אור־זאכע פון דיזער קראנקהייט. קאנצענטרירטע אויפרייצענדע שפיי־זען — פלייש, פיש, שארפע פריפראוועס, שנאפס, ביער, קאווע און טיי זיינען אבסאלוט שעדליך.

דאס עסען דארף באשטעהן פון אייגפאכע ניט קאמפליצירטע שפייזען, פרישע גרינסען, זויערע פרוכט און גענוג וואסער צום טרינקען.

באוועגונג אויף דער פרישער לופט און זונשיין, פיזישע אי־

געזונט און שפּייז

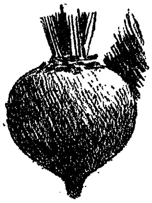
בונגען, מאַסאַזש, קאַלטע שפּריץ־בעדער און אַלע אַנדערע נאַטיר־ליכע מיטלען וועלכע זאָלען העלפען צו פאַרשטאַרקען און אויפ־בויען דעם קערפּער, וועלען העלפען אויסהיילען די קראַנקהייט.

דאָס עסען

ווען דער צוקער אינהאַלט אין דער יורין איז גרויס, דאַרף מען אנהאַלטען די שפּייז־קאַרטע נ׳ 5; נאָר מיט דער פאַרבעסערונג פון דעם צושטאַנד קאַן מען ביסלעכווייז אריינפיהרען אויך אַנדערע געריכטען פון וועלכע מ׳דאַרף אויסמיידען, — מעהרען און קאַר־טאָפעל, און פאַרבייטען מיט אַנדערע גאַרטען פּלאַנצען וועלכע ענט־האַלטען ווייניגער קראַכמעהל און צוקער. מעהל אָדער קראַכמעהל אין אייניגע געריכטען דאַרף מען פאַרבייטען מיט גלוטען מעהל.

ווען דער צוקער־אינהאַלט איז קליין, קאַן מען עסען א גע־באַקטע קאַרטאָפעל, נאָר ניט צו אָפט.

מ׳דאַרף געבען אויפמערקזאַמקייט צו דער צוקער אינהאַלט אין דער יורין, וועלכע מען דאַרף אַנאַליזירען גאַנץ אָפט.



XXXI

רהומאטיזם.

רהומאטיזם קומט ניט פון קאלטען און נאסען וועטער, — ווי פיעלע מענשען דענקען, אבוואהל די קראנקהייט פיהלט זיך פיעל ערגער אין אזא וועטער. דיזע קראנקהייט קומט פון א שלעכטען מאגען, כראנישע פארשטאפּונג, פלייש און פיש שפּייזען, קאווע, טיי און שנאפּס טרינקען, — און פיעלע אנדערע ניט ריכטיגע שפּייזען און געטראנקען, וועלכע פאראורזאכען פארשטאפּונג און וועלכע שאפען יוריק זויער און אנדערע גיפטיגע שטאפען אין דעם סיסטעם אלס א פּראדוקט פון פאנאנדערפאל (פארפוילונג) פון די־זע שפּייזען, ווען זיי פארלעגען זיך אין דעם ארויספיהרונגס קא־נאל, (קאלאן) וואס איז דער פאל אין פארשטאפּונג. דיזע גיפ־טיגע אפּפאל פּראדוקטען, — הויפּטזעכליך יוריק זויער, — אליין, אדער אין פארבינדונג מיט אנדערע גיפטיגע אפּפאל־פּראדוקטען, — ווערען אריינגעצויגען אין דעם בלום שטראם, ווערען פאנאנדערגע־טראגען איבער דעם גאנצען קערפּער, און ווערען אפּגעלייגט אין די מוסקלען אדער סוסטאווען און פאראורזאכען ענטצינדונג, און גאנץ שטארקע שמערצען. גאנץ אפט רופט עס אויך ארויס פארענ־דערונגען אין דעם אויפבויען פון די גלידער אין וועלכע עס לייגט זיך אפּ, וואס פארשאפט גרויסע ווייטאגען ביי יעדען באוועגונג פון דיזע גלידער.

אום צו קורירען די קראנקהייט, מוז מען אפּרייניגען די בלוט פון די גיפטיגע פּראדוקטען וועלכע האבען פאראורזאכט די קראנק־הייט, — הויפּטזעכליך יוריק זויער, וועלכע מוז נוטראליזירט ווע־רען מיט די אלקאלי זאלצען וועלכע ענטהאלטען זיך אין די שפּיי־זען, און מוז ארויסגעפיהרט ווערען פון דעם קערפּער.

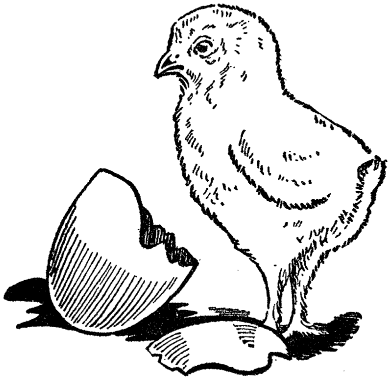
פרישע פרוכט, איבערהויפּט אפּעלצינע, גרייפּ־פרוכט, לימענע זאפט מיט הייסע וואסער, און אלע פרישע גרינסען זיינען רייך אין פּאזיטיווע מינעראל זאלצען וועלכע זיינען נויטיג צוליעב דעם.

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פּ י י ז

הייסע בעדער מיט ביטער זאַלץ (עפּסען סאַלטס) פאַר די קראַנקע גלידער, אָדער פאַר דעם גאַנצען קערפּער און שוויץ בעדער, — וועלען פאַרגרינגערען די ווייטאָגען און וועלען היילען די קראַנקהייט.

די גרעסטע אויפמערקזאַמקייט דאַרף מען געבען אויף צו האַלטען דעם מאָגען און דעם אַרויספיהרונגס קאַנאַל ריין און אָפען.

ד אָ ס ע ס ע ן דאַרף באַשטעהן פון לייכט פאַרדייענדע וועגעטאַרישע שפּייזען, פרוכט און גאָרטען גרינסען.



XXXII

הויכע בלוט-דרוק.

דיזע קראנקהייט קומט אלס א רעזולטאט פון שלעכטע אומ־געזונטע פלייש שפייזען, איבערעסען זיך און כראָנישע פארשטאָפונג פאר א לענגערער צייט.

מען מוז גלייך פאריכטען די דיעטע און אויפלייזען די פאר־שטאָפונג, דער מאָגען און דער גאנצער פאַרדייאונגס און ארויס־פיהרונגס קאנאל מוז געהאלטען ווערען ריין און אָפען. (א קליסטיר, מינעראל אויל, פאראמעלס אָדער אגאר־אגאר, א טיי־לעפעלע, מיט א לעפעל קלייען, נאָך יעדען מאָהלצייט).

מ׳דארף אויסמיידען אלעס וואָס עס האָט פאראורזאכט און וואָס קאן העלפען צו ארויפברענגען די בלוט־דרוק, — פלייש און פיש, שארפע פריפּראוועס און אויפרעגענדע געטראנקען, — קאווע, טיי, שנאפס און ביער, (זעה קאפּיטעל „די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען“.

דאָס עסען דארף באשטעהן פון לייכט פאַרדייענדע שפייזען וואָס האָבען איין אָפּפיהרונג אייגענשאפט, און זיינען רייך אין פאזיטיווע מינעראל זאלצען און וויטימינס, פרישע פרוכט און גארטען גרינס, רויע אלס סאלאדס און געקאָכטע, א געבאַקטע קאר־טאָפעל אנשטאָט ברויט, ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל און קלייען צו יעדער עסען, — וועט אריינברענגען אין דעם קערפּער אלע פּאָ־זיטיווע מינעראל זאלצען נויטיגע צו נוטראליזירען די יוריק זויער און אנדערע אָפּפאל פּראָדוקטען אין דעם קערפּער, און וועט העל־פען צו אויפלייזען און ארויספיהרען אלע אבסטרוקציעס פון דעם בלוט סיסטעם, דאָס וועט ברענגען דעם בלוט־שטראָם, ווי אויך דעם בלוט־דרוק צו א נארמאלען געזונטען צושטאנד.

פרישע לופט, זונשיין, זון־בעדער, אָדער עלעקטרישע ליכט־היילונג, מאסאדזש און ווארימע בעדער מיט עפּסאָן סאלטס, — זיינען זעהר גוט און הילפס־רייך.

XXXIII

געזונטע אויפבויאונגס שפּייזען
(זעה אונזער קאָך בוך „ראַציאָנאַלע נאַהרונג")

שפּייז־קאַרטע נ׳ 1.

(סיסטעם אַפּריינינגונגס שפּייזען)

אָנבייסען

אַפּעלצינע
פייגען — געקאָכטע אָדער רויע
געדאַמפּטע ספּינאַטש מיט פּוּטער
קלייען און ראָזשינקעס־זעמעלאַך (מופינס)
א גלאָז פייגען קאַפע מיט האָניג

מיטטאָג

סאַלאַד נ׳ 32
דר. מישולאַ׳ס זופּ נ׳ 78
געבאַקטע קאַרטאָפעל מיט פּוטער נ׳ 185
געדאַמפּטע מעערען נ׳ 147
ווהאָל ווהיט טאָוסט מיט פּוטער
אָדער קלייען ביסקוויט
א גלאָז יאָגורט זויער מילך
טייטלען

אָוונט מאָהלצייט

וואַלדאָרף סאַלאַד נ׳ 36
זופּ מיט האָבערנע גרייפּלאַך נ׳ 82
ווהאָל ווהיט טאָוסט מיט פּוטער

עפּעל ווהיפּ מיט מאַנדעל קרים נ׳ 370
א גלאָז מילך מיט האָניג

אָנבייסען

גרייפּ־פרוכט מיט האָניג
פלוימען — געקאָכטע אָדער נאָר אָנגעווייקטע
א פּאָטש געלכעל פון איי אויף ווהאָל ווהיט טאָוסט
א גלאָז מינוט בירו און האָניג

מיטטאָג

געזונטהייט סאַלאַד נ׳ 16
קרים זופּ נ׳ 73
קאַרטאָפעל געבאַקטע נ׳ 186
ספּינאַטש נ׳ 162
בעבלאַך סטרוטשקעס (סטרינג־בינז) נ׳ 120
קלייען און ראָזשינקעס מופינס
יאָגורט זויער־מילך
געדאַמפּטע פייגען

אָוונט מאָהלצייט

געמישטער סאַלאַד נ׳ 19

געזונט און שפייז

סעלערי זופ מיט גערש־
טענע גרייפלאַד נ׳ 82
וויץ ווייס טאוסט מיט פוטער
אָדער
קלייען ביסקוויט
פלוימען וויפ מיט מאַנדעל
קרים
פייגען קאווע מיט האָניג

אָנבייסען

פיין עפעל (אַנאַנאַס) מיט האָניג
א געבאַקטע עפעל
א שרעדער וויץ ביסקוויט
מיט ראָזשינקעס און הייסע
מילך
קלייען ביסקוויטס
א גלאַז מינוט בריי מיט האָניג

מיטאָג

געמישטער סאַלאַד נ׳ 17

ליגזען זופ נ׳ 77
צוקוועטשטע קאַרטאָפעל נ׳ 189
געדאַמפטע ספינאַטש
מיט פוטער נ׳ 162
וויץ ווייס טאוסט מיט פוטער
אָדער
קלייען און ראָזשינקעס מופינס
זויער מילך
טייטלען מאַרמעלאַד מיט אויפ־
געשלאָגענע קרים

אָווענט מאָהלצייט

גריבישע סאַלאַד נ׳ 17
בוליאָן, מיט סאַוויטאַ נ׳ 91
סוכערלאַד נ׳ 96
וויץ ווייס ברויט מיט פוטער
פלוימען (אָנגעווייקטע איבער
נאַכט)

א גלאַז הייסע וואַסער מיט עטליכע טראָפען לימענע זאַפט אין דער פריה און פאַר׳ן שלאָף, און א האַלבע שטונדע פאַר׳ן עסען. א לעפעל מינעראַל אויל אָדער 1—2 פּאַראַמעלס נאָך יעדער מאָהל־צייט, אום צו האַלטען דעם מאָגען ריין און אָפען, (און ווען נויטהיג מאַכען א קליסטיר). וואָס מעהר פרישע לופט און זונשיין, און וואָס מעהר באַוועגונג אויף דער פרישער לופט.

באַמערקונג: אום צו מאַכען מאַנדלען, אָדער פינאַט־פוטער קרים, נעמט א לעפעלע פון די פוטער און רייבט גוט איין מיט א ביסעל וואַסער ביז עס ווערט ווי א קרים.

שפייז־קארטע נ׳ 2.

(ווען צופיעל זויערס (היפעראסידיט) אין מאגען)

אנבייסען

פלוימען פיורי — אנגעווייקט איבער נאכט און דורכגעריבען
ברוינע רייז־קאשקע, גוט פאר־נאנדערגעקאכט און איבערגע־זייעט
1 גלאז מילך
1 לעפעלע אגאר־אגאר מיט א לעפעל קלייען, פארבריהט מיט הייסע וואסער מיט א ביסעל זיסע קרים

מיטטאג

ווערדזשעטייבעל קרים זופ נ׳ 73
געבאקטע קארטאפעל
מעערען פיורי נ׳ 148
אדער
ארבעס פיורי נ׳ 134
עטליכע שטיקלאך לעטוס מיט בוימעל
וואהל וועיט טאוסט מיט פוטער
יאגורט זויערמילך
1 לעפעלע אגאר־אגאר מיט א לעפעלע קלייען, פארבריהט מיט א ביסעל הייסע וואסער און באשאטען מיט א ביסעל מאלטעד־נים

אווענט מאהלצייט

ארבעס זופ נ׳ 79
א פאוטשט געלבעל פון איי אף וואהל וועיט טאוסט
טייטלען מארמעלאד
1 גלאז מילך
1 געבאקטע עפעל (אהן צוקער)
1 לעפעלע אגאר־אגאר מיט קלייען פארבריהט און באשא־טען מיט א ביסעל מאלטעד נים אדער א ביסעל זיסע קרים (סליווקעס)

אנבייסען

באנאנא פיורי
גלוטאן קאשקע מיט ראזשינקעס
קלייען ביסקוויטס מיט פוטער
1 גלאז מאלטעד נים (א לעפעלע מאלטעד נים פארבריהט מיט א גלאז הייסע מילך) מיט הא־ניג

מיטטאג

בעבלאך זופ (דורכגע־ריבען) נ׳ 76
גאנצע ווייץ מעהל ברויט־טאוסט
צוקוועטשטע קארטאפעל נ׳ 189
ספינאטש פיורי נ׳ 162
אדער
סעלערי ווארצלען (קנאבס) פיורי נ׳ 156

געזונט און שפייז

עטליכע בלעטלאך לעטוס מיט
בוימעל און לימענע זאפט
קלייען ביסקוויט מיט פוטער
פוטער־מילך

אווענט מאָהלצייט

קאליפלאור זופ — נ׳ 80
1 פאוטש געלכעל אויף וואַל
וואַרים טאוסט
פלוימען פיורי
דין אנגעריבענע מערען סאלאד
מיט בוימעל
א לעפעלע אגאר־אגאר מיט
קלייען, פארבריהט מיט הייסע
וואסער, מיט זיסע קרים.

אנבייסען

פייגען פיורי (איינגעווייקט אי־
בער נאכט און דורכגעריבען)
האבערנע קאשקע מיט קלייען,
גוט איינגעקאכט און איבער־
געזייעט
רייז ביסקוויטס מיט פוטער
א גלאָז מאַלטעד מילך מיט האָ־
ניג

מיטטאג

לינזען זופ געדיכטען
(דורכגעריבען) — נ׳ 77
קלייען מופינס
ספינאטש פיורי — נ׳ 162
קאליפלאור — נ׳ 182
עטליכע אינווייניגסטע שטיק־
לאך סעלערי מיט בוימעל

וואַל וואַרים טאוסט מיט פוטער
יאגורט זויער־מילך
אגאר־אגאר מיט קלייען פאר־
בריהט מיט הייסע וואסער
און באשאטען מיט מאלטעד
נים, אדער אביסעל זיסע קרים

אווענט מאָהלצייט

סעלערי זופ — נ׳ 82
ספינאטש פיורי
פייגען צומאָהלענע, באשאטען
מיט מאלטעד נים
אגאר־אגאר מיט קלייען און
אביסעל זיסע קרים
וואַל וואַרים טאוסט מיט פוטער
א גלאָז מילך

אנבייסען

פלוימען (אנגעווייקטע איבער
נאכט
ווייצענע קאשקע מיט
קלייען — נ׳ 316
(גוט איינגעקאכט און איבער־
געזייעט) מיט זיסע קרים
קלייען און גלוטאן ביסקוויטס
מיט פוטער
ספינאטש פיורי
מאלטעד נים א גלאָז (1־2 לע־
פעלאך מאלטעד נים אויף א
גלאָז הייסע מילך מיט האָניג
אדער מאַלט צוקער)

מיטטאג

געזונטהייט זופ (דורכ־
געריבען — נ׳ 78

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

ווהאל ווהיט טאוסט מיט פוטער
קארטאפעל געבאקטע מיט
פוטער נ׳ 185
קייל (קאלע) געדאמפטע נ׳ 203
לעטוס מיט בוימעל און לעמאנ־
זאפט
קלייען מופינס מיט ראזשינקעס
א גלאז יאגורט זויער מילך

אוועגט מאהלצייט

סטרינג בינז קרים זופ נ׳ 75
ספינאטש פיורי
קלייען מופינס
טייטלען מארמעלאד, מיט זיסע
קרים
עפעל סאוס
מינוט בריו

ב א מ ע ר ק ו נ ג : — א גלאז הייסע וואסער מיט עטליכע טראפען לימענע זאפט. — אין דער פריה און אין אוועגד, אויך א האלבע שטונדע פאר׳ן עסען, און ווען הארץ־ברענונג. א לעפעל מינעראל אויל, אדער 1־2 פאראמעלס נאך יעדער מאהלצייט (א קליסטיר ווען נויטהיג), אום צו האלטען דעם מאגען ריין און אפען.

שפייז־קארטע נ׳ 3.

(אין פאל פון איין אלסער (א וואונד) אין מאגען)

אין דער פריה

4 לעפעלאך לאקטא דעקסטרין
אין א גלאז הייסע וואסער.

אנבייסען

באנאנא פיורי
קאשקע פון גלוטא מעהל — גע־
דיכטע מיט זיסע קרים.
(סליווקעס)

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז מילך.

מיטטאג

קרים זופ נ׳ 73
גלוטאן ברויט 40% מיט פוטער
א געבאקטע קארטאפעל (ניט
קיין גרויסע)

2 לעפעל סעלערי זאפט רויע.
(דין אנגעריבען און אויסגע־
דריקט)
ספינאטש פיורי
א געבאקטע זיסע עפעל מיט
זיסע קרים

געזונט און שפּייז

אין 2 שטונדע ארום — א גלאָז מילך.

אָוונט מאָהלצייט

א גלאָז רייז גרועל, (א שיטערע גוט איינגעקאָכטע קאשקע, דורכגעזייעט)

גלוטאן ברויט מיט פּוטער

2 לעפעל רויע ספּינאטש זאפט

מעערען פּיורי מיט זיסע קרים

פּלוימען פּיורי (איינגעווייקט איבער נאכט און דורכגעריבען דורך א מעטאלענע זיפּעל

פאר'ן שלאָף 4 לעפעלאך לאקטא־דעקסטרין אין א גלאָז הייסע וואסער.

אין דער פריה

2 גלעזער הייסע וואסער מיט 4 לעפעלאך לאקטא דעקסטרין

אָנבייסען

בארן פּיורי

קאשקע פון האָבערנע מעהל מיט 2 לעפעל קלייען

1 לעפעלע מאָלטעד נים, אָדער זיסע קרים

איבער צוויי שטונדע — א גלאָז מילך.

מיטטאָג

לינזען זופּ פּיורי נ' 77

מעערען פּיורי (דורכגעריבען) נ' 148

2 לעפעל רויע בוריקעס זאפט, (דין אָנגעריבען און אויסגעדריקט)

ארבעס פּיורי (דורכגעריבען) נ' 134

וואָהל ווהיט טאוסט מיט פּוטער

קאסטארד פּודינג

אין 2 שטונדע ארום — א גלאָז עגג־נאָג (א געלבעל גוט אויפגעשלאָגען און צונויפגעמישט מיט הייסע מילך און אביסעלע האָניג.)

אָוונט מאָהלצייט

בארליי גרועל (שיטערע קאשקע פון גערשטענע גרייפּלאך)

קלייען ביסקוויטס מיט פּוטער

2 לעפעל מעערען זאפט רויע גרינע ארבעס פּיורי מיט קרים נ' 134

פייגען פּיורי מיט מאָלטעד נים

געזונט און שפייז

אין 2 שטונדע ארום — לאקטא דעקסטרין, — מיט א גלאז הייסע וואסער.

אין דער פריה

2 גלעזער הייסע וואסער מיט 6 לעפעלאך לאקאטא דעקסטרין אנבייסען

זיסע פלוימען פיורי (נאר אנ־געווייקטע ניט געקאכטע)

מיט מאלטעד נים

קאשקע פון ווייצענע גרייפלאך מיט 2 לעפעל קלייען, זיסע קרים

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז שיטערע גלוטאן קאשקע (גרועל) אף האלב מיט הייסע מילך.

מיטטאג

בוליאן — פארקאכט מיט האר־בערנע גרייפלאך, גאנץ גע־דיכט און דורכגעזייעט נ׳ 91

גראנאזא ביסקוויטס מיט פוטער

ספינאטש פיורי נ׳ 162

סעלערי וואָרצלען פיורי נ׳ 156

2 לעפעל סעלערי זאפט רויע

טייטלען מארמעלאד, מיט זיסע קרים אויפגעשלאגען

אין 2 שטונדע ארום — מאלטעד נים מיט א גלאז מילך.

אווענט מאהלצייט

גלוטאן גרועל (שיטערע קאשקע)

וההאל וויט טאוסט מיט פוטער

2 לעפעל לעטאם זאפט רויע

בוריקעס פיורי נ׳ 127

קאסטארד פודינג

פייגען מארמאלאד מיט זיסע קרים

אין 2 שטונדע ארום — לאקטא דעקסטרין מיט א גלאז הייסע וואסער.

אין דער פריה

2 גלעזער הייסע וואסער מיט 6 לעפעלאך לאקאטא דעקסטרין אנבייסען

טייטלען מארמעלאד (נאר פאר־בריט מיט הייסע וואסער און צוקוועטשט) באשאטען מיט

אביסעלע מאלטעד נים

ברוינע רייז קאשקע מיט 2 לע־פעל קלייען, גוט איינגעקאכט און דורכגעזייעט, מיט אבי־סעל זיסע קרים

געזונט און שפייז

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז ווארעמע מילך.

מיטטאג

2 לעפעל סעלערי זאפט — רויע
געזונטהייט זופ (דורכגעריבען) נ׳ 78
האל וויט טאוסט מיט פוטער
גרינע ארבעס פיורי (דורכגעריבען) נ׳ 134
אדער
מעערען פיורי נ׳ 148
זיסע פלוימען פיורי (נאר איינגעווייקט, ניט געקאכט) מיט זיסע קרים

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז מילך.

אווענט מאהלצייט

ספינאטש פיורי מיט א פאטשעט געלבעל פון איי
האל וויט טאוסט מיט פוטער
2 לעפעל לעמון זאפט רויע
עפעל וויפ מיט אויפגעשלאגענע קרים
א גלאז מאלטעד מילך מיט האניג

פאר'ן שלאף — א גלאז לאקטא־דעקסטרין, (4 לעפעלאך לאקטא־דעקסטרין אויף א גלאז הייסע וואסער).

אלע זאפטיגע זיסע פרוכט און פרוכט פלאנצע; וואטער מעלאן (קאווין), מוסק־מעלאן (דינע), זיסע פלוימען און זיסע יאגדעס זיינען גוט אין א קליינער מאס.

שפייז־קארטע נ׳ 4.

(אנטי־טאקסין שפייזען)

אנבייסען

גרייפ־פרוכט מיט האניג
גאנצע ווייץ קאשקע מיט טייטלען
וואל וויט טאוסט מיט פוטער
ספינאטש געדאמפטער מיט מאנדעל קרים
מאלטעד מילך (צופיהרט מיט הייסע וואסער) מיט האניג

מיטטאג

דר. מישולאוו'ס געזונטהייט סאלאד נ׳ 16
געבאקטע קארטאפעל נ׳ 186
ארבעס זופ (אהן קרים) נ׳ 68
ברוסעל ספראוטס נ׳ 118
מעערען נ׳ 144
פוטער־מילך א גלאז
א געבאקטע אדער א רויע עפעל

אווענט מאהלצייט

קאליפלאור זופ נ׳ 80
קלייען ביסקוויטס
סאלאד נ׳ 19
אויסטער פלאנט נ׳ 158
מאלטעד נים (מיט הייסע וואס־

געזונט און שפייז

סער) א גלאז, מיט האניג
עטליכע טייטלען

אנבייסען

פיגז־עפּעל (אנאנאס) מיט האניג
האבערנע קאשקע מיט קלייען
און ראזשינקעס, באשאטען
מיט א לעפעלע מאלטעד נים
א גלאז פאסטום מיט מילך
קלייען ביסקוויטס

מיטטאג

אידישער סאלאד נ׳ 14
געבאקטע קארטאפעל
געזונטהייט זופּ נ׳ 78
ספּינאטש נ׳ 162
סטרינג בינז (בעבלאד־סטרוצ־
קעס) נ׳ 120
א גלאז יאגורט וויער־מילך
פּיטשעס, (פּערסיקעס), אפּרי־
קאטס, אדער אנדערע פרוכט

אווענט מאהלצייט

גרינע ארבעס זופּ נ׳ 79
קלייען און ראזשינקעס מופינס
געפילטע טאמייטאס נ׳ 21
עגג־פלאנט נ׳ 168
פייגען מיט ראזשינקעס נ׳ 374

אנבייסען

אפּעלצינע
שרעדעט ווהיט ביסקוויט מיט
קלייען און הייסע מילך
טייטלען מארמעלאד
ספּינאטש מיט א לעפעלע מאל־
טעד נים
מינוט־בריו מיט מילך
קלייען ביסקוויטס

מיטטאג

גריבישע סאלאד נ׳ 15
געבאקטע קארטאפעל
ווערזשעטייבעל קרים זופּ נ׳ 73
קרויט סופלעי נ׳ 106
וויענא בוריקעס נ׳ 129
וויער מילך
טייטלען

אווענט מאהלצייט

קרויט זופּ נ׳ 83
ווהאל ווהיט טאוסט מיט פּוטער
סעלערי סאלאד נ׳ 32
פּאסטערנאק געדאמפּטע נ׳ 175
געקאכטע פייגען

אנבייסען

1 עפּעל מיט האניג
בראן (קלייען) פלייקס מיט הייי־
סע מילך
פייגען (אנגעווייקט איבער נאכט
און עטוואס אויפגעקאכט)
מאלטעד נים (2 לעפעלאך אויף
א גלאז הייסע וואסער) מיט
האניג
קלייען און ראזשינקעס מופינס

מיטטאג

טאמייטא סאלאד נ׳ 26
(באשאטען מיט א לעפעלע
צוריבענע נים)
געבאקטע קארטאפעל
מיט פּוטער נ׳ 185

געזונט און שפּייז

סטרינג בינז זופּ נ׳ 75
אספּאראגוס (ספּאַרזשע) נ׳ 109
מעערען נ׳ 147
וויטל ווהיט ברויט מיט פּינאַט פּוטער
יאָגורט זויער־מילך
פּרוכט סאַלאַד

אָוונט מאָהלצייט

סעלערי זופּ נ׳ 82
קלייען מופינס מיט פּוטער
דאַנישער סאַלאַד נ׳ 23
קאַליפלאַור נ׳ 182
וויטל ווהיט טאָוסט
טייטלען מאַרמעלאַד, באַשאָטען מיט מאַלטער ניס

באַמערקונג: — אין דער פּריה, פאַר׳ן שלאָף און 2 שטונדע נאָך מיטאָג — 4 לעפעלאַך לאַקטאָ דעקסטרין און אַ גלאָז הייסע וואַסער. אנשטאַט צוקער דאַרף מען געברויכען — האָניג אָדער מאַלטער צוקער, וואָס מעהר פרישע פּרוכט, — איבערהויפּט אַפּעלציינעס, גרייפּ־פּרוכט, פיין־עפּעל און לימענע זאַפט מיט וואַסער; אַ לעפעל מינעראַל אויל, אָדער 1־2 פּאַראַמעלס נאָך יעדער מאָהלצייט. דער פּאַרדייאונגס־קאַנאַל דאַרף געהאַלטען ווערען ריין און אָפען. (אַ קליסטיר ווען נויטהיג).

שפּייז־קאַרטע נ׳ 5.

(אין צוקער קראַנקהייט, ווען עס איז דאָ פיעל צוקער)

I

אָנבייסען

סטרינג בינז (בעבלאָך סטרוצקעס)
יויך — אַ גלאָז
(אַ האַלבע קוואַרט סטרינג בינז

דין צובראַקט מיט 1 ציבעלע און גוט איינגעקאָכט אין 4 גלעזער וואַסער, עס זאָל בלייבען 2 גלעזער יויך)
סעלערי און טאָמייטאָ סאַלאַד

אין 2 שטונדע אַרום — אַ גלאָז יויך.

מיטטאָג

קרויט יויך אַ גלאָז
(אַ קוואַרט צובראַקטע קרויט, 2 ציבעלעס גוט איינגעקאָכט און אָראָפּגעזייעט)

לעטוס און טאָמייטאָ סאַלאַד
אספּאראגוס נ׳ 110
סטרינג בינז מיט אַ ציבעלקע
געדאַמפּט נ׳ 119

געזונט און שפייז

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז פאסטום אדער מינוט בריו מיט א ביסעל קרים.

אווענט מאהלצייט	לימענע זאפט	ג׳ 40
קרויט/און סעלערי סאלאד מיט	קרויט יויך א גלאז	

אין 2 שטונדע — א גלאז יויך.

II

(ווען צוקער ווערט ווייניגער)

אנבייסען

א גלאז מינוט בריו

סעלערי און לעטוס סאלאד מיט לימענע זאפט און בוימעל

2 גלוטאן ביסקוויטס

מיטטאג

סטרינג בינז און סעלערי זופ (סטרינג בינז, סעלערי און ציבעלע, צובראקט און גוט איינגעקאכט)

ספינאטש סאלאד מיט לימענע זאפט

טאמייטא און ענדייוו געהאמפטע

קלייען און גלוטאן ביסקוויטס

א קליין שטיקעלע פוטער

א שטיקעל קעז (היימישען)

א גלאז גרייפ־פרוכט לימאנאד אהן צוקער)

אווענט מאהלצייט

קרויט זופ

(צובראקטע קרויט, 2 ציבע־לעס און עטליכע שטיקלאך סעלערי און א שטיקעלע פו־טער)

קלייען און גלוטאן ביסקוויטס

קאליפלאור

א קליין שטיקעל פוטער

סעלערי און לעטוס סאלאד מיט לימענע זאפט

קרים קעז

אנבייסען

לעטוס און טאמייטא

פייגען קאפע

גלוטאן און קלייען ביסקוויטס

א שטיקעלע פוטער

מיטטאג

שוועמלאך און קרויט זופ

(ווי אויבען באשריבען מיט א האלב גלאז שוועמלאך)

ספינאטש און סעלערי סאלאד, מיט לימענע זאפט

גלוטאן ברויט 80%

געזונט און שפּייז

היימישען קעז א שטיקעלע (½ אונץ)

אָוונט מאָהלצייט

ספּינאַטש און סטרינג בינז זופּ
לעטוס און ענדייוו סאַלאַד
2 שטיקלאַך גלוטאַן ברויט
א שטיקעלע פּוטער
לעטוס מיט קרים קעז

III

(ווען גאַנץ ווייניג צוקער)

אָנבייסען

גרייפּ פרוכט
גלוטאַן שיטערע קאַשקע מיט קרים
א גלאָז מינוט בריו, אָדער פּאַסטום מיט קרים
קלייען און גלוטאַן קיכעלאַך

מיטטאָג

געמישטער סאַלאַד — נ' 19
מיט לימענע זאַפט און אויל
סטרינג בינז קרים זופּ
(סטרינג בינז, ציבעלע צובראַקט, גוט איינגעקאָכט און פּאַריבען מיט גלוטאַן מעהל)
סעלערי און ציבעלע
געראַמפּטער — נ' 153
מיט פּינאַט פּוטער קרים
היימישען קעז
גלוטאַן ברויט מיט פּוטער
פּאַסטום מיט קרים

אָוונט מאָהלצייט

דאַנישער סאַלאַד — נ' 23
אַספּאַראַגוס און סעלערי זופּ — פּאַרווייסט מיט סמעטענע
(אַספּאַראַגוס סעלערי מיט ציבעלע צובראַקט און גוט איינגעקאָכט)
א שטיקעל פּוטער
ספּינאַטש מיט פּאָטשט איי
גלוטאַן און קלייען קיכעלאַך
פּאַסטום מיט קרים

אָנבייסען

זויערע פּלוימען איינגעווייקט איבער נאַכט
סעלערי און ספּינאַטש צוהאַקט מיט לימענע זאַפט און אויל
מינוט בריו מיט קרים
גלוטאַן ביסקווים, א שטיקעלע פּוטער

מיטטאָג

לעטוס און טאָמייטאָ סאַלאַד, מיט לימענע זאַפט און אויל
סעלערי קרים זופּ
(סעלערי מיט ציבעלע, גוט איינגעקאָכט, געמאַכט געדיכט מיט גלוטאַן מעהל)
סטרינג בינז געראַמפּטע
פּאָטשט איי

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פּ י י ז

גלוטאַן ברויט מיט פּוטער
עפּעל סאָוס (אָהן צוקער) פון
זויערע עפּעל

אָווענד מאָהלצייט

לעטוס און סעלערי סאַלאַד, מיט
לימענע זאַפט, אַביסעל אויל
קרויט און שוועמלאַך זופּ. (ווי
אויבען באַשריבען)
היימישען קעז
ספּינאַטש געדאַמפּטען
גלוטאַן ביסקוויטס
געבאַקטע עפּעל אָהן צוקער

אָנבייסען

גרייפּ-פרוכט
לעטוס געדאַמפּטע, מיט מאַנדל-
פּוטער קרים
גלוטאַן קאַשקע מיט א ביסעלע
קרים
פּאַסטום
קלייען און גלוטאַן ביסקוויטס

מיטטאָג

אידישער סאַלאַד (אָהן
מעערען) נ' 14
מיט לימענע זאַפט און
בוימעל
אַספּאַראַגוס קרים-זופּ נ' 67
(אָהן קאַרטאָפּעל, פּאַריבען
מיט גלוטאַן מעהל)
געדאַמפּטע סטרינג-בינז נ' 119
1 סקרעמבלד איי נ' 353
פּאַסטום מיט אַביסעלע קרים
גלוטאַן ביסקוויט

אָווענד מאָהלצייט

גריבישער סאַלאַד נ' 15
קרויט און שוועמלאַך זופּ, מיט
קלייען. (ווי אויבען באַשרי-
בען, מיט א האַלב גלאָז דין
צובראַקטע שוועמלאַך)
1 איי אמלעט נ' 357
גלוטאַן ברויט א שטיקעל
א שטיקעל פּוטער

אָנבייסען

א שטיקעל פּיין-עפּעל
ספּינאַטש געדאַמפּטען, מיט פּי-
נאַט פּוטער קרים
מינוט בריו, מיט אביסעל קרים
גלוטאַן ברויט מיט פּוטער

מיטטאָג

געמישטער סאַלאַד נ' 17
קרים קעז זופּ נ' 72
געדאַמפּטע אַספּאַראַגוס נ' 111
אדער ברוסעל ספּראַוטס נ' 116
א פּאָטשט איי נ' 349
א גלאָז מינוט בריו מיט אביסעל
קרים
גלוטאַן ברויט מיט פּוטער

אָווענד מאָהלצייט

געמישטער סאַ לאַד מיט
מאַסלינעס נ' 18
באַשאָטען מיט דין צוריבענע
ניס

סטרינג בינז זופ (אהן מעערען און קארטאפעל) נ' 75

ענג פלאנט מיט שוועמלאך נ' 168

א גלאז יאגורט וויער מילך

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

שפייזען פאסיגע אין צוקער קראנקהייט (דיאבעטעס)

ג א ר ט ע ן ג ר י נ ס ע ן :

אלע בלעטער גרינסען

אקרא

אספאראגוס

אוגערקעס

ברוסעל ספראוטס

בעבלאך סטרוצקעס (סטרינג בינס)

וואסער קרעס

טאמאטאס

טארניפס

לעטוס

סעלערי

ספינאטש

ענדייוו

ענג־פלאנט

ציבעלע

קרויט

קאליפלאור

רעטאכלאך

שוועמלאך

פ ר ו כ ט.

לימענע, גרייפ־פרוכט, וויינפערלאך (קארענטס, שווארצע און רויטע יאגדעס (אין זעהר א קליינע מאס), זויערע אפעלצינעס, קארשען, זויערע פלוימען, פערסיקעס, אפריקאסען און זויערע עפעל.

פ ע ט ס.

פוטער, סמעטענע, בוימעל און מאסלינעס.

נ י ס.

פיגנאליא ניס, וועלעטשענע, פילבערט און בראזיל ניס.

א נ ד ע ר ע ש פ י י ז ע ן.

קעז היימישען (קאטעדזש קעז), פראטאז, נאטאז און אויער (גאנץ ווייניג), קיבעלאך, זעמעלאך, ברויט און קאשקע פון גלוטאן מעהל און קלייען.

געזונט און שפייז

געטרענקע (אהן צוקער).

פאסטום, מינוט ברוי, יאגורט, פוטער־מילך און זויער־מילך.

(שרייבט פאר אונזער ספעציאלע ביכעל „שפייזען פאר דיא־ביטיקס" וועלכען מיר שיקען ארוים פאר 10 סענט פאסטיידזש)

שפייז־קארטע נ' 6.

(פעטס פערמינדערונג שפייזען)

I

(פאר 2 וואכען)

אנבייסען

אפעלצינע

קלייען (בראן) פלייקס מיט אונטערשטע מילך

פאסטום, קלייען און ראזשינקעס קיכעלאך

מיטטאג

געמישטער סאלאד נ' 17

ספינאטש נ' 162

מעררען מיט פאסטערנאק נ' 149

מינוט בריו מיט אונטערשטע מילך און האניג

קלייען מיט ראזשינקעס ביסקוויטס

אווענד מאהלצייט

אידישער סאלאד נ' 14

סטרינג בינז נ' 120

קאליפלאור נ' 182

וואהל וועיט טאוסט (א קליין שטיקעל)

פאסטום מיט אונטערשטע מילך

אנבייסען

גרייפ פרוכט מיט א ביסעלע האניג

זא (אזא סיריאל) מיט אונטערשטע מילך

בראן ביסקוויטס

פייגען־קאווע מיט האניג

מיטטאג

גריכישער סאלאד נ' 15

דר. מישולאוו'ס אנטי־קאנסטיפיישאן ברויט

ברוסעל ספראוטס נ' 118

אדער

סטרינג בינז נ' 119

פלוימען וועיפ

ג ע ז ו נ ט   א ו ן   ש פּ י י ז

אָווענד מאָהלצייט

טאָמאַטאָ סאַלאַד נ' 26
ספּינאַטש נ' 162
מעערען נ' 144

מינוט בריו מיט אונטערשטע
מילך און האָניג
ווהאָל ווהיט טאָוסט (אַ קליין
שטיקעל)

II

(פּאַר 2 וואָכען)

אָנבייסען

פּיין עפּעל
אַ שטיקעל סעלערי מיט לימענע
זאַפט
קלייען מופּין (זעמעל)
אַ שרעדער ווהיט ביסקוויט מיט
2 לעפּעל קלייען און אונ־
טערשטע מילך

מיטטאָג

נעזונטהייט סאַלאַד נ' 16
קלייען און ראָזשינקעס מופינס
טאָמאַטאָ געבראָטענע נ' 142
בוריקלאַד געבאַקטע נ' 127
עפּעל ווהיפּ

אָווענד מאָהלצייט

געמישטער סאַלאַד נ' 19
1 קלייען מופּין
אַספּאַראַגוס נ' 109

(אָדער סטרינג בינז נ' 122)
פלוימען (געקאָכטע אָהן צוקער)

אָנבייסען

עפּעל געבאַקטע אָדער רויע
בראַן פלייקס מיט קלייען, אונ־
טערשטע מילך

מיטטאָג

קרויט סאַלאַד נ' 40
סטרינג בינז נ' 120
1 קלייען ביסקוויט
פלוימען (אָנגעווייקטע איבער־
נאַכט)

אָווענד מאָהלצייט

געהאַקטע עגג־פּלאַנט מיט סע־
לערי
קלייען ביסקוויט
ברוסעל ספּראוטס
איין עפּעל

III

(פּאַר 2 וואָכען)

אָנבייסען

גרייפּ־פרוכט
פלוימען (אָנגעווייקטע איבער־

נאַכט

אַ גלאָז קלייען טהיי מיט
אביסעלע האָניג

געזונט און שפייז

מיטטאג
געמישטער סאלאד נ׳ 17
ספינאטש נ׳ 162
פיין־עפּעל
יאגורט זויער־מילך
אנטי־קאנסטיפּיישאַן ברויט, א
קליין שטיקעל
אָוונד מאָהלצייט
געזונטהייט סאלאד נ׳ 16
סטרינג בינז נ׳ 120
געבאקטע עפּעל
פּוטער־מילך
2 בראַן (קלייען) ביסקוויטס
אָנבייסען
אפּעלצינע

איין עפּעל
מיטטאג
געמישטער סאלאד נ׳ 19
קאליפלאור נ׳ 182
פלוימען (אנגעווייקטע איבער־נאכט)
יאגורט זויער־מילך
אנטי־קאנסטיפּיישאַן ברויט, א
קליין שטיקעל
אָוונד מאָהלצייט
גרייפּ־פרוכט
קרויט־סאלאד נ׳ 40
ספינאטש נ׳ 162
פּוטער־מילך א גלאַז
2 בראַן (קלייען) ביסקוויטס

IV

(פאר 2 וואכען)

פּיין־עפּעל
ראזשינקעס
קלייען טהיי, מיט האָניג
מיטטאג
געזונטהייט סאלאד נ׳ 16
פּיין עפּעל
פלוימען (אנגעווייקטע איבער־נאכט)
אָוונד מאָהלצייט
איין אפּעלצינע
קרויט סאלאד נ׳ 40
(מיט לימענע זאפט)
4 פייגען
א גלאַז פּוטער־מילך

אָנבייסען
גרייפּ־פרוכט
5 טייטלען
פייגען קאווע מיט אביסעלע האָניג
מיטטאג
געזונטהייט סאלאד נ׳ 16
(מיט לימענע זאפט)
איין עפּעל, אָדער אנדערע פרי־שע פרוכט אָדער יאגדעס
5 פייגען
א גלאַז פּאסטום מיט האָניג
אָוונד מאָהלצייט
פּיין־עפּעל אָדער אפּעלצינע

געמישטער סאלאד נ' 19
פלוימען (אנגעווייקטע איבער־נאכט

א גלאז קלייען טהיי מיט האניג
א לעפעל מינעראל אויל, אדער 1-2 פאראמעלס נאך יעדער מאל־צייט (א קליסטיר, ווען נויטיג.)

שפייז־קארטע נ' 7.

(אויפבויאונגס שפייזען, — פאר מאגערע)

אנבייסען

אפעלצינע
געקאכטע פלוימען
ספינאטש מיט זיסע קרים נ' 162
מאלטער נאטס א גלאז (2 לע־פעלאך אויף א גלאז הייסע מילך) מיט האניג
קלייען און ראזשינקעס מופינס

מיטטאג

קרים זופ נ' 73
געזונטהייט סאלאד נ' 16
א געבאקטע קארטאפעל
ניס בראטען נ' 225
בוריקלאד, נ' 127
א געבאקטע עפעל נ' 369
והאל ווהיט טאוסט מיט פוטער

אווענד מאהלצייט

פינאט פוטער סאנדוויטש נ' 330
קארן טשאודער
קאסטארד פודינג נ' 415
פלוימען (אנגעווייקט איבער־נאכט און פארזאדען)

אנבייסען

גרייפ־פרוכט מיט האניג
גאנצע ווייץ קאשקע מיט ראזשינקעס און פוטער
פייגען, עטוואס אויפגעקאכט, מיט זיסע קרים
מאלטער מילך הייסע א גלאז מיט האניג
והאל ווהיט טאוסט מיט פוטער

מיטטאג

יויך מיט רייז נ' 91
גריכישער סאלאד נ' 15
צוקוועטשטע קארטאפעל נ' 189
והאל ווהיט טאוסט
טשעסנאט (קאשטאנעם) בראטען נ' 226
ספינאטש נ' 162
געקאכטע פלוימען מיט ראזשינקעס
א גלאז קאקא מיט מילך

אווענט מאהלצייט

געמישטער סאלאד נ' 18
קירבעס זופ נ' 74
והאל ווהיט טאוסט מיט פוטער
טשאקאלאד פודינג מיט אויפגע־שלאגענע קרים נ' 408
געקאכטע פייגען
א גלאז מילך

געזונט און שפּייז

אָנבייסען

א געבאַקטע עפּעל מיט האָניג
האָבערנע קאַשקע מיט קלייען,
פּוטער
ספּינאַטש נ׳ 162
טייטלען מאַרמעלאַד מיט זיסע
קרים
א גלאָז קאַקאַ מיט מילך
קלייען און ראַזשינקעס מופינס

מיטאָג

דר. מישולאָוו׳ס זופּ נ׳ 78
קלייען ביסקוויטס
געמישטער סאַלאַד נ׳ 18-19
געבאַקטע זיסע קאַרטאָפל
ווינער שניטצעל נ׳ 237
מעערען מיט פּאַסטער־
נאַק נ׳ 149
באַרן געקאָכטע מיט האָניג
מאַלטעד נאַטס מיט מילך א
גלאָז

אָוונט מאָהלצייט

ספּינאַטש סענדוויטש מיט קרים
קעז
בעבלאַך זופּ נ׳ 76
וויצאָל וויים ברויט מיט פּוטער
קאַסטאַרד פּודינג מיט קרים

פלוימען ווהיפּ מיט אויפגעשלאַ־
גענעם קרים
קאַקאַ מיט מילך און האָניג

אָנבייסען

פיין־עפּעל (אַנאַנאַס) מיט האָניג
ווייצענע קאַשקע (ווהיטינאַ)
מיט קלייען, פּוטער
באַנאַנאַ מיט זיסע קרים
מינוט בריו מיט מילך און האָניג
ווהאָל ווהיט טאָוסט מיט פּוטער

מיטאָג

שוועמלאַך זופּ נ׳ 81
וואַלדאָרף סאַלאַד נ׳ 36
געבאַקטע קאַרטאָפל נ׳ 185
ווהאָל ווהיט ברויט מיט פּוטער
אַלפּיין בראָטען נ׳ 240
גרינע אַרבעס נ׳ 134
עפּעל ווהיפּ מיט זיסע קרים

אָוונט מאָהלצייט

אידישער סאַלאַד נ׳ 14
קלייען מופינס מיט ראַזשינקעס
און פּוטער
לינזען זופּ נ׳ 77
פאַרינאַ פּודינג נ׳ 373
טייטלען מיט קרים
מאַלטעד מילך מיט האָניג

3 טהיי לעפעלאַך לאַקטאַ־דעקסטרין אין א גלאָז הייסע וואַסער אין דער פריה, פאַר׳ן שלאָף, און 2 שטונדע נאָך מיטאָג, א לעפעל מינעראַל אויל, אָדער 1-2 פּאַראַמעלס נאָך יעדער מאָהלצייט. 2 לעפעלאַך גראַנולייטעד אַגאַר־אַגאַר מיט א לעפעל קלייען — פאַר שלאָף. א קליסטיר ווען נויטהיג.

שפּייז־קאַרטע נ׳ 8.

(בלוט שאַפונגס שפּייזען)

אָנבייסען

אפעלצינע

שרעדעט ווהיט מיט ראזשינקעס, א לעפעלע קלייען און הייסע מילך (נים געזאַדען)

באנאנא מיט זיסע קרים

א גלאַז מאַלטעד מילך מיט האָ־ניג

קלייען ביסקוויטס

מיטטאָג

גריכישער סאלאד נ׳ 15

געבאַקטע קארטאָפּל

סטרינג בינז זופּ נ׳ 75

בראָן מופינס מיט פּוטער

נים בראַטען נ׳ 225

געקאָכטע מעררען נ׳ 144

יאָגורט זויער מילך

געבאַקטע עפּעל מיט קרים

אָווענט מאָהלצייט

לעטאס און טאָמייטאָ

סאלאד נ׳ 27

ווהאָל ווהיט ברויט מיט פּוטער

זאָ (אזאָ סיריאַל) מיט קרים

ספּינאַטש מיט פּאָטשט איי

טייטלען מארמעלאד

פּאָסטום מיט מילך און האָניג

אָנבייסען

גרייפּ־פּרוכט מיט האָניג

קאַליפאָרניא פייגען, געקאָכטע מיט קרים

קאָרן פלייקס, קלייען און הייסע מילך

מינוט בריו מיט מילך און האָניג

קלייען ביסקוויטס

אָנבייסען

אידישער סאלאַד נ׳ 14

לינזען זופּ נ׳ 77

אידישער בראָטען נ׳ 227

ווהאָל ווהיט טאוסט מיט פּוטער

ספּינאַטש נ׳ 162

יאָגורט מילך א גלאָז

פלוימען מיט קרים

אָווענט מאָהלצייט

סעלערי סאלאד נ׳ 31

קאַליפלאָור זופּ נ׳ 80

קלייען און ראָזשינקעס מופינס

סטרינג בינז (בעבלאָד סטרוצקעס) נ׳ 120

א געבאַקטע עפּעל

קאַקאָ מיט מילך און האָניג

אָנבייסען

פייג־עפּעל מיט האָניג

גאַנצע ווייץ סיריאַל מיט זיסע קרים

טייטלען

מאָלטעד נאַטס, מיט מילך און האָניג

גראַנאָזא ביסקוויטס

מיטטאָג

סאלאד נ׳ 16

געזונט און שפּייז

וואָל ווייט ברויט מיט פּוטער
דר. מישולאָוו'ס געזונטהייט־
זופּ נ' 78
וויטא ביטס אָדער קלייען ביס־
קוויטס מיט פּוטער
צוקוועטשטע קאַרטאָפל נ' 189
ווינער בראָטען נ' 232
אספּאַראַגוס נ' 110
(אָדער סטרינג בינז נ' 120)
זויער מילך
פייגען, געקאָכטע אָדער רויע

אָוונט מאָהלצייט

מעערען סאַלאַד נ' 29
סעלערי זופּ נ' 82
(אָדער שרעדער ווייט מיט
הייסע מילך)
קלייען מופינס מיט פּוטער
אויסטער פּלאַנט
סאַלסיפיי) נ' 158
פּלוימען מיט ראָזשינקעס
א גלאָז מילך

אָנבייסען

פּלוימען (אָנגעווייקטע איבער־
נאַכט)

האָבערנע גרייפּלאַך (אוט־מיהל)
מיט קלייען
זיסע קרים
א פּאָטשט איי אַף טאָוסט
מינוט ברויט מיט מילך און האָניג
גראַנאָזא ביסקוויטס

מיטטאָג

געמישטער סאַלאַד מיט
טאָמאַטאָס נ' 18
געבאַקטע קאַרטאָפל נ' 185
שוועמלאַך זופּ נ' 81
וואָל ווייט טאָוסט מיט פּוטער
נים טשאָפּס נ' 233
ברוסעל ספּראָוטס נ' 118
יאָגורט זויער מילך
טייטלען מאַרמעלאַד מיט זיסע
קרים

אָוונט מאָהלצייט

מעערען און ענדייוו
סאַלאַד נ' 30
קלייען פּלייקס, מיט הייסע מילך
בוריקלאַך מיט קרים נ' 128
געבאַקטע עפּעל מיט האָניג
א גלאָז מאַלטעד - נאַטס מיט
מילך און האָניג

שפּייז־קאַרטע נ' 9.

(פרוכט זאַפט נאַהרונג)

זאַפט אויסגעקוועטשט פון אַפּעלצינע, גרייפּ־פרוכט, צוריבענע פּייז־עפּעל, עפּעל אָדער וויינטרויבען, מיט א ביסעלע האָניג, אויב צו זויער. א האַלבע גלאָז יעדע 2 שטונדע. טרינקען לאַנגזאַם און ביסלאַכוויין.

שפּייז־קאַרטע נ׳ 10.

(פרוכט נאַהרונג)

פרוכט אַדער פרוכט סאַלאַד, געמאַכט פון אַפּעלצינעס, גרייפּ־פרוכט, פּיין־עפּעל, פּיטשעס, עפּעל, בארען ווי אויך אַלע אַנדערע פרוכט און יאַגדעס, יעדערע באַזונדער, אַדער עטליכע אין איינעם, צושני־טען אויף קליינע שטיקלאַך, באַגאָסען מיט אַ ביסעלע שיטערען האָניג, אויב צו זויער. אין איינציגע פעלע — קאָן מען עס אויך באַשיטען מיט אַ לעפעלע מאַלטעד ניס, אַדער זעהר דין צוריבענע, פּיגנאַליאַ ניס, וואָלטשענע, פּעקאַן־ניס אַדער מאַנדלען. 3 אַדער 4 מאָהל אַ טאָג.

שפּייז־קאַרטע נ׳ 11.

(פליסיגע שפּייזען)

פרוכט זאַפט
בוליאָן (יויך)
וועדזשעטייבעל זופּ, דורכגעריבען און איבערגעזייעט
גרועלם (שיטערע קאַשקע) פון אַלערליי גרייפּלאַך, גוט איינגעקאָכט און איבערגעזייעט
קאַקאַ, מינוט בריו אַדער פּאָסטום מיט מילך
מאַלטאַזע

לאַקטאָ דעקסטרין
מילך
מאַלטעד מילך
מאַלטעד ניס
פּוטער מילך (מאַסלינקע)
זויער מילך
יאַגורט זויער מילך
אַלבומען וואַסער
עגג נאָג (גאָגעל־מאָגעל)

שפּייז־קאַרטע נ׳ 12.

(האַלב געדיכטע שפּייזען)

מילך טאָוסט
קאַשקע גוט איינגעקאָכטע
געדיכטע זופּ דורכגעריבענע
צוקוועטשטע קאַרטאָפעל
שיטער אויפגעקאָכטע אייער
פרוכט סאָוסעס

מילך פּודינגס
קאַסטאַרד פּודינג
קראַכמאַל פּודינגס
פּיורי פון פרוכט
" " גרינסען

די אַלע אויבענדערמאַנטע געריכטען וועט איהר געפינען אין אונזער וועגעטאַרישע קאָך בוך, „ראַציאָנאַלע נאַהרונג“.

XXXIV

פיזישע איבונג

(גימנאַסטיק)

פיזישע איבונג איז אַ ווירקזאַמער און הילפסרייכער מיטעל אויף צו פאַרמיידען און קאָרעקטירען געוויסע אומאָרדנונגען אין דעם קערפּער; צו אויפבויען און ענטוויקלען דאָס געזונט און צו האַלטען דעם קערפּער יונג און קרעפטיג. עס ערמונטערט אַלע פונקציאָנען פון דעם קערפּער צו אַ גרעסערע טעטיגקייט, פאַרשטאַרקט די בלוט צירקולאַציע ווי אויך דעם נאָרמאַלען פּראָצעס פון אומבייט (מעטאַבאַליזם) אין דעם קערפּער. רופט ארויס אַ גרעסערע טעטיגקייט אין די פאַרדייאונגס און ארויס־פיהרונגס אָרגאַנען, ענטוויקעלט און פאַרקרעפטיגט די מוסקולען, באַרוהיגט דעם נערוועך סיסטעם און פאַרבעסערט ניט נאָר דעם פיזישען, נאָר אויך דעם גייסטיגען צושטאַנד פון דעם מענטשען.

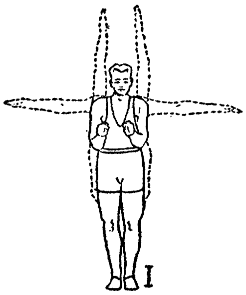
פיזישע איבונגען זיינען איבערהויפּט וויכטיג פאַר די, וועלכע מעם באַשעפטיגונג רופט ניט ארויס קיין פיזישע טעטיגקייט, ווי אויך פאַר עלטערע מענטשען, ביי וועמען די פונקציאָנען פון דעם קערפּער הויבן זיך אָן אָפּשאַוואַכן, די מוסקולן פאַרלירן זייער עלאַסטישקייט און די בלוט שטראָם פליסט ניט ווי געהעריג, עס איז אויך אַ הילפסרייכע מיטעל אויף צו רעדוצירען (פאַרמינדער־רען) פעט. די הויפּט וויכטיגקייט אין פיזישע איביונגען איז די אנשטרענגונג, וואָס מער די אנשטרענגונג איז, אַלץ גרעסער איז די ווירקונג און בעסער די רעזולטאַטען, נאָר עס דאַרף ניט געטאָן ווערען מיט אַמאָל און ווערען מידע, מען דאַרף זיך צוגעוואוינען צו דעם אנשטרענגונג ביסלאַכוויז, לאַנגזאַם און פאַרזיכטיג.

יעדע איבונג דאַרף ווידערהאָלט ווערען עטליכע מאָל, אָנ־הויבענדיג פון 3 מאָל, און ביסלאַכוויז פאַרגרעסערען די צאָל

געזונט און שפּייז

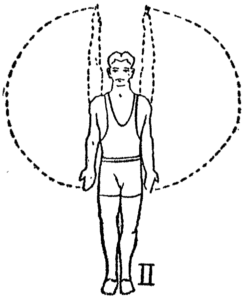
ביז צוואַנציק אָדער פינף און צוואַנציק מאָל, עס איז זייער וויכטיג צו אָנפילען די לונגען מיט פרישע לופט וואָס מעהר, און אריינאָטעמען אַזוי טיף ווי מעגליך — דורך דער צייט פון די פיזישע איבונגען, דעם אָטעם דאַרף מען אריינציהען דורך די נאָז גאַנץ לאַנגזאַם, און אַרויסאָטעמען דורך דאָס מויל — גאַנץ האַסטיג.

פילע דענקען אַז פיזישע איבונג איז בלויז אַ קינדער שפּיל און איז ניט פּאַסיג פאַר דערוואַקסענע, איבערהויפּט פאַר עלטערע מענטשען, דאָס איז אַ גרויסער טעות, עס איז זייער גוט פאַר קינדער, עס איז זייער נוצליך פאַר דערוואַקסענע און וויכטיג פאַר עלטערע מענטשען און עס פאַדערט ניט אַזוי פיל צייט — אַז עס זאָל ניט זיין מעגליך פאַר יעדען איינעם עס צו טאָן. פון 10 ביז 20 מינוטען פיזישע איבונגען אַ טאָג, אַ לאַנגער שפּאַציר אויף דער פרישער לופט און ריכטיגע געזונטע שפּייזען, וועלען פאַרבעסערען דאָס געזונט אין אַ גרייסער מאָס, וועלען פאַרמיידען קראַנקהייט און וועלען העלפען צו פאַרלענגערען די יאָהרען.

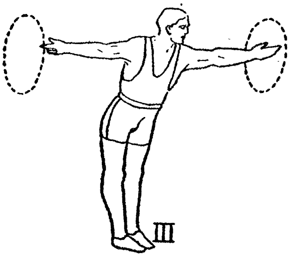

I

שטעלט זיך אויף גלייך, די פיס צוזאַמען. די הענט צענויפגעבייגען אין עלענבויגען און צוגעדריקט צו דער ברוסט פוןביידע זייטען. (1) שטרעקט אויס די הענט האָסטיק-גלייך פאָרווערטס, ציט זיי אויס פיל מעגליך, קערט אום צו דער פריערדיגער פּאָזיציע. (2) שטרעקט אויס הענט פון ביידע זייטען אין ליניע און הויך פון די אַקסלען, קערט אום צוריק צו דער ערשטער פּאָזיציע. (3) הויבט אויף ביידע הענט איבערן קאָפּ, ציט אויס פיל מעגליך — און אַביסעלע מעהר, קערט אום צוריק צו דער ערשטער פּאָזיציע. (4) לאָזט האַסטיג אַראָפּ ביידע הענט פון ביידע זייטען, ציהט אויס פיל מעגליך און קערט זיי אום צו דער ערשטער פּאָזיציע. ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.

שטעהט גלייך, די פיס צוזאמען, די הענט אראָפּגעלאָזען מיט די פלאכע זייט צום פאָרענט. הויבט זיי אויף לאנגזאם אין דער הויך איבערן קאָפּ, אָטעמט אריין דורך די נאָז, און פילט אָז די לונגען מיט לופט, מיט איין אנשטרענגונג — פיל מעגליך. לאָזט אראָפּ די הענט צוריק לאנגזאם און אטעמט ארויס דורך דאָס מויל מיט איין אנשטרענגונג פיל מעגליך. ווידערהאָלט עס עטלאכע מאָל.

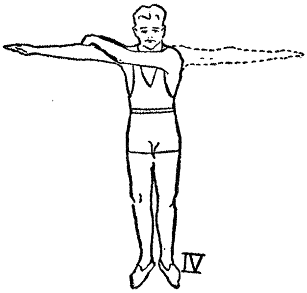


II



III

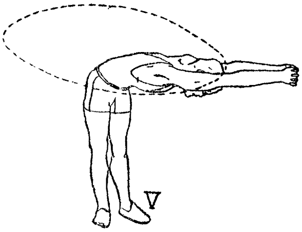
שטעהט גלייך די פיס צוזאמען. ציט אוים די הענט פון ביידע זייטען אין ליין און הויך פון די אקסלען, מיט די פלאכע זייט ארויף, דרעהט ביידע הענט מיט איין מאָל אין א קרייז ווי גרוים עס איז מעגלאך, פריהער אין איין ריכטונג, נאכהער אין דער אנדער ריכטונג, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



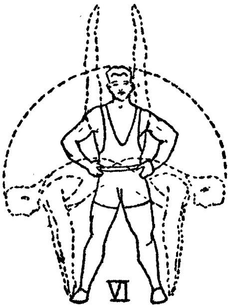
IV

שטעהט גלייך, די פיס צוזאמען. שטרעקט אוים די הענט פאָרווערטס, אויסגעצויגען פיל מעגליך, גיט זיך האסטיג א דריי רעכטס — נאָר מיט דעם אויבערשטען טהייל פון דעם קערפּער. די רעכטע אויסגעשטרעקטע האנט פארוואָרפען אויף הינטען פיל מעגליך און די לינקע האנט אויף דעם רעכטע אקסעל — אזוי ווייט ווי מעגליך. נאכעהר אויף דעם זעלבען אופן לינקס, מיט דער לינקער אויסגעשטרעקטער האנט אויף הינטען און די רעכטע האנט אויף דעם לינקען אקסעל. ווידערהאלט עס עטליכע מאָל.

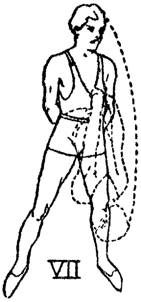
געזונט און שפּייז



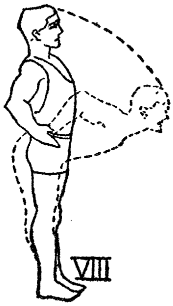
שטעהט גלייך. די פיס צוזאַמען. די הענט אויפגעהויבען אין דער הויך און צענויפגעפלאָכטען מיט די פינגער שטייף אינאיינעם, בייגט זיך אַז מיט דעם אויבערשטען טייל פון דעם קערפּער פיל מעגליך, און בייגט זיך רעכטס אַרום און אַרום אין אַ צירקעל, עטליכע מאָל, טוט די זעלבע צו דער לינקער זייט, ווידערהאָלט עס עטלאכע מאָל.



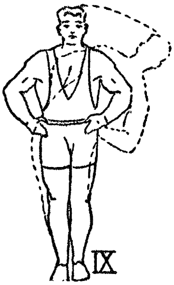
שטייט גלייך. די פיס פאַנאַנדערגעשפּרייט פיל מעגליך. די הענט אויף די לענדען, הויבט אויף די הענט אין דער הויך גאַנץ האַסטיג און גיט זיך אַ בייג צו דער רעכטער זייט אַזוי נידעריג אַז די שפּיץ פינגער פון די הענט זאָלען אַנריהרען די רעכטע פוס — פון דער זייט, גלייכט זיך אויס, לאָזט אַראָפּ די הענט אויף די לענדען, הויבט זיי אויף ווידער האַסטיג אין דער הויך און בייגט זיך אַז צו דער לינקער זייט, אַנריהרענדיג מיט די שפּיץ פינגער פון די הענט די אויסערליכע זייט פון דער לינקער פוס, גלייכט זיך אויס, לאָזט אַראָפּ די הענט אויף די לענדען, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.


VII

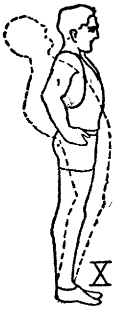
שטעלט זיך גלייך, די פיס פאנאנדערגעשפּרייט, די הענט אויף הינטען צענויפגעפלאָכטען מיט די פינגער גאנץ שטייף, בייגט זיך אָן מיט דער אויבערשטער טייל פון דעם קערפּער — גאנץ האסטיג, אזוי נידעריג ווי מעגלאך (און נאָך אביסעלע מעהר) ניט צונויפבייגענדיג די קני, אין דער זעלבער צייט אויפהויבענדיג די צע־נויפגעלייגטע הענט פון הינטען אזוי הויך ווי מעגליך. גלייכט זיך אויס האסטיג און ווידער־האָלט עס עטליכע מאָל.


VIII

שטעהט גלייך. די הענט אויף די לענ־דען, בייגט זיך אָן מיט דעם אויבערשטען טייל פון דעם קערפּער — אזוי נידריק ווי מעגליך, — ניט צונויפבויגענדיג די קני, גלייכט זיך אויס. ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.

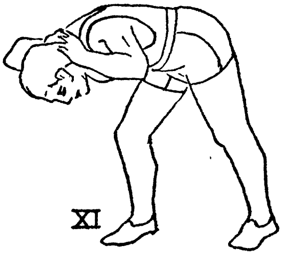

IX

......די זעלבע ווי נומ. VIII, בייגט זיך רעכטס, גלייכט זיך אויס, בויגט זיך לינקס, ווידער־האָלט עס עטליכע מאָל.



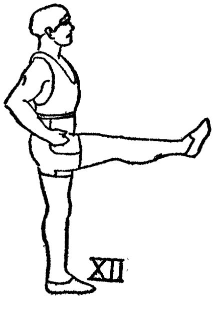
X

......די זעלבע ווי נומ. VIII. בייגט זיך אויף הינטען וויפיל עס איז מעגליך, גלייכט זיך אויס און ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



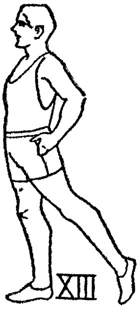
XI

שטעהט גלייך, די פיס פאַנאַנדער־געשפּרייט. לייגט אַרויף די הענט אויף דעם האַלז פון הינטען, צונויפ־געפלאָכטען מיט די פינגער שטייף, בייגט זיך לאַנגזאַם מיט דעם אוי־בערשטען טייל פון דעם קערפּער אַראָפּ וויפיל עס איז מעגליך, דריקענ־דיג מיט די הענט אַראָפּ — גאַנץ שטאַרק, גלייכט זיך אויס לאַנגזאַם מיט אַנשטרענגונג דריקענ־דיג מיט די הענט אַראָפּ די גאַנצע צייט. ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



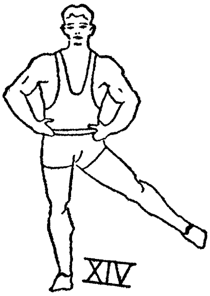
XII

שטעהט גלייך, די הענט אויף די לענ־דען. הויבט אויף איין פוס אין דער הויך אויסגעצויגען אַזוי הויך ווי מעגליך — און נאָך אַביסעלע מער. לאָזט אַראָפּ לאַנגזאַם, טוט די זעלבע מיט דער אַנדער פוס, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



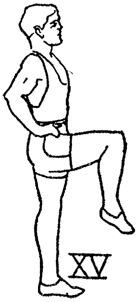
XIII

די זעלבע ווי נומ. XII. נאָר הויבט די פוס אויף הינטען, ווי הויך עס איז מעגליך.



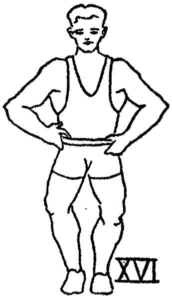
XIV

די זעלבע ווי נומ. XII. הויבט די פוס אָן א זייט, רעכטס און לינקס, שטרענגט זיך אָן צו הויבען וואָס העכער, ווידערהאָלט עטליכע מאָל.



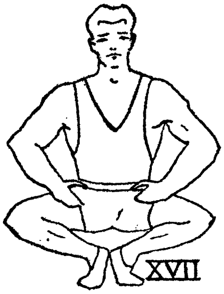
XV

שטעהט גלייך, די הענט אויף די לענדן, הויבט אויף איין פוס — די קני צונויפגעבויגען, אזוי הויך ווי מעגלאך, גלייכט עס אויס האַסטיג. בייגט ווידער צונויף די קני און לאָזט אראָפּ די פוס לאַנגזאַם, טוט די זעלבע מיט דער אנדער פוס, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.

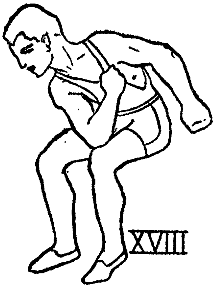


XVI

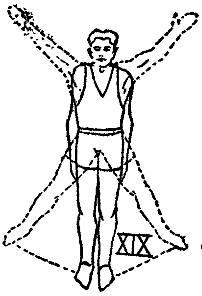
שטעהט גלייך. די הענט אויף די לענדען, הויבט זיך אויף אָף די שפּיץ־פינגער, לאָזט זיך אראָפּ לאַנגזאַם, — צונויפבייגענדיג די קני, האַלב וועג ווי צום זעצענזיך, גלייכט זיך אויס לאַנגזאַם — און ווידערהאָל עס עטליכע מאָל.


XVII

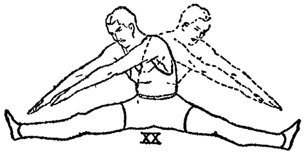
די זעלבע ווי נומ. XVI. לאָזט זיך אַראָפּ אין גאַנצען ביז איהר ווערט אָנרי־רען די פּיס, הויבט זיך אויף לאַנגזאַם, און ווידערהאָלט עס.


XVIII

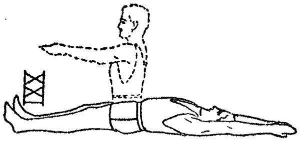
שטעהט גלייך. שפּרייט פאַנאַנדער די פּיס. בייגט צונויף די קני עטוואָס. רירט אָן מיט דעם לינקען עלענבויגען די אויסער־ליכע זייט פון דער רעכטער קני, גלייכט זיך אויס, טוט די זעלבע מיט דעם רעכטען עלענבויגען צו דער לינקער קני. ווידער־האָלט עס עטלאַכע מאָל.


XIX

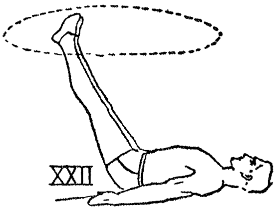
שטעלט זיך אויף גלייך, די הענט ביי די זייטען, די פּיס צוזאַמען. גיט א שפּרונג גאַנץ האַסטיק פאַנאַנדערשפּרייטענדיג די פּיס וויפיל מעגליך. אין דער זעלבער צייט אויפ־הויבענדיג די הענט אין דער הויך. גיט ווידער א שפּרונג, לאָזט אַראָפּ די הענט און שטעלט זיך אין דער פריהערדיגער פּאָזיציע. ווידערהאָלט עס עטליבע מאָל.



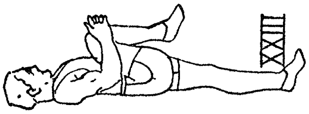
זעצט זיך אנידער אויף דער פּאָדלאָגע. שפּרייט פאַנאַנדער די פיס וויפיל מעגליך. ציט אויס די הענט אויף ביידע זייטען אין דער ליניע פון די אַקסלען. גיט זיך אַ דריי לינקס מיט דעם אויבערשטען טייל פון דעם קערפּער און רירט אָן מיט דער רעכטער האַנט די שפּיץ־פינגער פון דער לינקער פוס, טוט דאָס זעלבע רעכטס, און רירט אָן מיט דער לינקער האַנט די שפּיץ פינגער פון דער רעכטער פוס. ווידער־האָלט עס עטליכע מאָל.



לייגט זיך אויף דער פּאָדלאָגע, אויסגעצויגען די הענט. הויבט זיך אויף מיט אמאָל, זעצט זיך אני־דער און בייגט זיך איין נידעריק ווי מעגליך, אויסציהענדיג די הענט ווי ווייט עס איז מעגליך. לייגט זיך אנידער לאַנגזאַם־צוריק און ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.

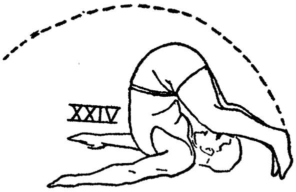


לייגט זיך אויף דער פּאָדלאָגע, ציט זיך אויס. די הענט אונטערגע־לייגט אונטער דעם קאָפּ, אָדער אויס־געצויגען פון ביידע זייטען. הויבט אויף ביידע פיס צוזאַמען אין דער הויך, און דרעהט עס לאַנגזאַם פון רעכטס צו לינקס אין אַ קרייז, ווי גרויס עס איז מעגליך. טוט די זעלבע פון לינקס צו רעכטס. ווידער־האָלט עס עטליכע מאָל.

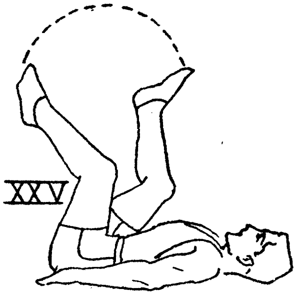


לייגט זיך אויף דער פּאָדלאָגע, הויבט אויף איין פוס ווי הויך עס איז מעגלאַך. בייגט צונויף די קני, כאַפּט עס אַרום מיט ביידע הענט און דריקט צו שטאַרק צום ברוסט, לאָזט אָפּ, גלייכט אויס די פוס

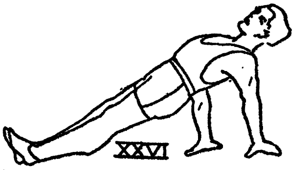
אין דער הויך און לאָזט אַראָפּ לאַנגזאַם. טוט די זעלבע מיט דער אַנדער פוס. ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



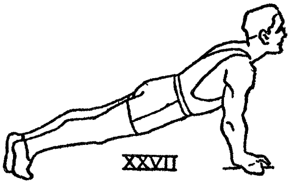
לייגט זיך פלאַך אויף דעם רוקען, די הענט פון ביידע זייטען אויסגעצויגען, שפּאַרט זיך אָן אויף די הענט און הויבט די פיס מיט דער אונטערשטער טייל פון דעם קערפּער — ל אַ נ ג ז אַ ם, העכער און העכער, אַריבער דעם קאָפּ ביז די שפּיץ־פינגער פון די פיס וועלען אָנריהרען די פּאָדלאָגע. (עס וועט געוויינטלאך נעמען אביסעל צייט מיט אַ היבשע ביסעל מיהע ביז איהר וועט עס קאָנען טאָן, נאָר עס וועט אייך פיל גוטעס טאָן) ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



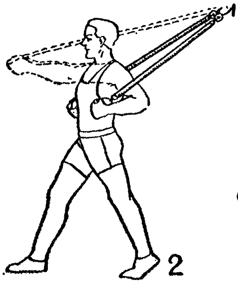
די זעלבע ווי אויבען באַשריבען. הויבט אויף די פיס מיט דער אונטערשטער טייל פון דעם קערפּער מיט די הענט פון ביידע זייטען די עלענבייגען זאָלען זיך איינשפּאַרען אָן דער פּאָדלאָגע, באַוועגט די פיס אַזוי ווי מען טרייבט אַ וועלאָסיפּעד (בייסיקעל), ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל. עס וועט זייער פיל גוטעס טאָן פאַר אייער פאַרדייאונג און בלוט צירקולאַציע.



לייגט זיך אויף דער פּאָדלאָגע פלאַך, ציט זיך אויס. שפּאַרט זיך אָן מיט די הענט פון ביידע זייטען הויבט זיך אויף לאַנגזאַם מיט דער אויבערשטער טייל פון דעם קערפּער ניט צונויפגעבייגען לאָזט זיך אַראָפּ לאַנגזאַם, ווידער האַלט עס עטליכע מאָל.

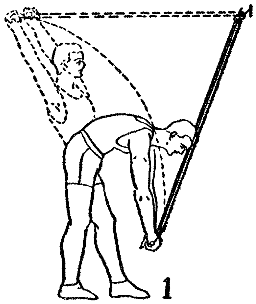


לייגט זיך אויף דער פּאָדלאָגע מיט דאָס געזיכט אַראָפּ. שפּאַרט זיך אָן מיט די הענט פון ביידע זייטען, הויבט זיך אויף מיט דעם גאַנצען קערפּער אויף די גאַנצע לענג פון די הענט, לאָזט זיך אַראָפּ לאַנגזאַם, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



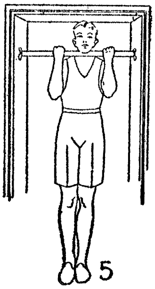
2

הערקולעס עקסערסייזער



1

פיזישע איבונגען מיט דעם „הערקולעס" עקזערסייזער, אויף צו פאַרשטאַרקען און ענטוויקלען די מוסקולען פון דער ברוסט, בויך און רוקען. איבערהויפּט הילפסרייך אין פאַרדייאונג אומאָרדנונגען און פעט רעדוצירונג. (זע ספּעציעלע באַשרייבונג).



הימנאַסטיק שטאַנג

פיזישע איבונגען מיט דעם ספּעציעלען גימנאַסטיק שטאַנג וועלכער שטעלט זיך אַריין אין אַ טיר ראַמע. איז זייער ווירקזאַם אין פילע אומאָרדנונגען. פיזישע אויסבעסערונגס גימנאַסטיקע און געזונט ענטוויקלונג.. (זעה באַשרייבונג.)

Vegetarian Cook Book

"Rational Eating"

By A. B. MISHULOW
(Author of "Health and Nutrition")

and

MRS. A. B. MISHULOW

A book of knowledge for the right preparation and combination of natural, vegetarian health foods, according to the latest scientific methods.

Schildkraut's Edition

Published by

The Better Health & Correct Eating Institute

6 WEST 28th STREET NEW YORK CITY

וועגעטאַרישע קאָך בוך

„ראַציאָנאַלע נאַהרונג“

פון

א. ב. מישולאָוו

פּערפאָסער פון „געזונט און שפּייז“

און

מרס. שפרה י. מישולאָוו

א בוך ווי אזוי צוזאמענשטעלען און באלאנ-
סירען נאטירליכע וועגעטארישע שפּייזען.

שילדקרויט'ס אויסגאבע
1926

אַרויסגעגעבען פון

The Better Health & Correct Eating Institute

6 W. 28th St. New York

Copyright
by
A. B. MISHULOW
New York, 1926

געווידמעט צו מײנע פרײנדע

סײדי און הערמאן שילדקרויט

פיאָנערען אין דער וועגעטארישער באוועגונג.

פאר וואס איך בין א ווענעטעריאן!

(ליעד)

כ'בין געווען אין שלאכט-הויז
בלויז עטליכע מינוטען;
און וואס כ'האב דארט געזעהן,
האט מיר פארקיהלט די בלוטען...

כ'בין פון דארט אנטלאפען
מיט וועהטאג און מיט טרעהרען;
ווי קען א מענש די קולות
פון די קרבנות הערען?

פון דאמאלסט אן א שבועה
האב איך זיך געגעבען;
מעהר ניט צו געניסען
פון בלוט-פארגאסען לעבען...

מיין שפייז איז פרוכט פון בוימער,
נים און ווייץ און קארען —
נאטור'ס געזונטע שפייזען,
פארלענגערען די יאהרען...

ה. שילדקרויט.

אינהאַלט:

(פון וועגעטאַרישען קאָך־בוך)

פאָררעדע.

קאַפּיטעל I:

עטליכע ווערטער צו דעם לעזער

נום. זייט

וואָס וועגעטאַרישע שפּייזען זיינען און זייער נאַהרונגס ווערט. — ווי אַזוי מען זאָל צוריכטען און צופּאַסען די געריכטען צו דעם אייגענעם געשמאַק........................ 5

קאַפּיטעל II:

דער אַבזיכט פון קאָכען אין דעם שפּייז פאַר-פערטיקונג פּראָצעס.

די הויפּט אויפגאַבע פון קאָכען און צוגרייטען שפּייז. דער אומבייט אין דעם פיזישען צושטאַנד פון די שפּייזען דורך דעם פּראָצעס פון קאָכען. — די בעסטע וועג ארויסצובריינגען די גוטע אייגענשאַפטען פון די שפּייזען, און וואָס וויינינער צו שעדיגען זיי מיט דעם קאָכען. — די צוזאַמענשטעלונג פון די וויכטיגע טיילען פון די שפּייזען. — די מינעראַל זאַלצען און וויטאַמינס און ווי אַזוי צו פאַרהיטען זיי אום ניט צו שעדיגען דורך דעם פּראָצעס פון קאָכען. — די ריכטיגע וועג צו קאָכען פרוכט און גאָרטען גרינסען 6

קאַפּיטעל III:

גאָרטען גרינסען, פלאַנצען און פרוכט.

דאָס נאַהרונגס ווערט און דער אינהאַלט פון די וויכ־

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

נומ. זייט

טיגע נאַהרונג עלעמענטען אין די שפּייזען. — די קאָמאַ־זיציע פון שפּייזען און וואָס זיי טוען אויף אין דעם קערפּער דורך דעם נאַהרונגס־פּראָצעס. — שפּייזען רייכע אין פּראָטעין, קראַכמאַן און צוקער, מינעראַל זאַלצען, אייזען און וויטאַמינעס. — בלעטער פּלאַנצען, וואָרצלען, פרוכט־פּלאַנצען, קערענדלאַך, זוימען ניס און פרוכט 9

IV קאַפּיטעל:

וואָג און מאָס און די טעמפּעראַטורע פון קאָכען 12

V קאַפּיטעל:

הילפס געשיר פאַר דער קיך 13

VI קאַפּיטעל:

שפּייז קאַרטע (מעניום) פאַר יעדען טאָג 15

VII קאַפּיטעל:

סאַלאַד

די וויכטיגקייט פון רויע גרינסען אין דעם נאַהרונג פּראָצעס. — רויע פרוכט און גאַרטען גרינסען אַלס דער הויפּט קוואַל פון די וויכטיגע פאַר דאָס געזונט. — מי־נעראַל זאַלצען און וויטאַמינס. — מינעראַל זאַלצען און וויטאַמינס אַלס בלוט און קראַפט שאַפענדע נאַהרונג עלעמענטען, הויפּט וויכטיגע אין דעם נאַהרונג פּראָ־צעס. — די בעסטע וועג צו עסען רויען גרינסען און ווי אַזוי מען ריכט עס צו 26

VIII קאַפּיטעל:

סאַלאַד סאָוסען, (דרעסינג) 26

וועגעטארישער קאך־בוך

נומ. | זייט

X I קאפיטעל:

סאלאד פון גארטען גרינסען, פרוכט און ניס 31

X קאפיטעל:

פארשפייז און אפעטייזערס 46

XI קאפיטעל:

זופ 52

XII קאפיטעל:

סופלעי 66

XIII קאפיטעל:

גארטען גרינסען (וועדזשעטייבלס) 69

XIV קאפיטעל:

בראטענס, קאטלעטען און קראקעטען

בראטענס און קאטלעטען אלס א באלאנסירטע, נאר קאנצענטרירטע שפייז. — די בעסטע וועג צוריכטען עס און זייער פלאץ אין דער שפייז קארטע פאר טעגליכען געברויך. — דאס צוזאמענשטעלונג פראטעין אינהאלט און נאהרונג ווערט 106

XV קאפיטעל:

סאוסען און בראטען זופ 140

XVI קאפיטעל:

מילכיגע געריכטען 142

XVII קאפיטעל:

קאשעס און סיריאלס 148

XVIII קאפיטעל:

טאוסטס 151

װעגעטאַרישער קאָך-בוך

נומ. זייט

XIX קאַפּיטעל:

סאַנדװיטשעס (פּוטער-ברויט) 154

XX קאַפּיטעל:

אייער געריכטען 158

XXI קאַפּיטעל:

נאָכשפּייזען, פאַרבייסען 165

XXII קאַפּיטעל:

צוקער געבעקס 170

XXIII קאַפּיטעל:

געטרענקע 190

XXIV קאַפּיטעל:

ברויט און אנדערע געבעקס

די וויכטיגקייט פון ברויט אין דעם נאַהרונג פּראָצעס. די נאַהרונג ווערט און דער אינהאַלט פון וויכטיגע נאַהרונג עלעמענטען אין ברויט פון גאַנצע זוימען-מעהל. — די וויכטיגקייט פון די קלייען אין דעם ברויט פאַר דעם נאַהרונג און פאַרדייאונג פּראָצעס. — ברויט פון גאַנצע ווייץ מעהל, נאַהרהאַפטיגער און גרינגער צו פאַרדייען. — די שעדליכע ווירקונג פון ווייסע מעהל. פאַרגלייכונג טאַבעלע פאַר דעם אינהאַלט פון די וויכטיגע מינעראַל זאַלצען, אייזען און וויטאַמינס, אין ווייסען ברויט, און ברויט פון גאַנצע ווייץ מעהל 194

פאַרוואָרט

דער נאַהרונג־פּראָצעס איז איינער פון די וויכטיגסטע פּי־זאָלאָגישע פּראָצעסן אין דעם מענשען׳ס קערפּער.

שפּייז איז ניט נאָר דער הויפּט מאַטעריאַל אויף צו אויפבויען דאָס געזונט און אויפהאַלטען דאָס לעבען. נאָר אויך אַ וויכטיגער מיטעל צו פאַרמיידען און קורירען קראַנקהייטען. „זאָל אייער שפּייז זיין אייער איינציגע מעדיצין" — האָט געזאָגט דער באַ־ריהמטער גריכישער געלעהרטער, היפּאָקריטעס, דער גרינדער פון דער וויסענשאַפטליכער מעדיצין, מיט אַריבער צוויי טויזענט יאָהר צוריק. עס איז שוין דאַמאָלסט פאַר איהם קלאָר געווען די וויכ־טיגע ווירקונג פון שפּייז אויף דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם מענשען. נאָר די מענשהייט אין אַלגעמיין, איז נאָך ביז איצט פאַרבליבען גלייכגילטיג און נאַכלעסיג צו אָט דער וויכטי־גער פראַגע.

יעדער איינער מוז צוגעבען, אַז ניט ריכטיגע, אומנאַטיר־ליכע און אונגעזונטע פלייש־שפּייזען, צושטערען דאָס געזונט און פאַראורזאַכען קראַנקהייט. דאָך, ווי ווייניג אויפמערקזאַמ־קייט עס ווערט געשאָנקען אָט דיזער וויכטיגער לעבענס־פּראָבלעם, און ערשט דאַמאָלסט, ווען מען ווערט שוין ערנסט קראַנק, כאַפּט מען זיך אָט צו דעם איינציגען ריכטיגען מיטעל. די נאַטירליכע וועגעטאַרישע שפּייזען, וועלכע ווערען ענדליך אנערקענט אַלץ מעהר און מעהר, און ווערען אָנגעוויזען פון כמעט יעדען ערליכען דאָקטאָר אַלס אַ וויכטיגער — און אפשר דער וויכטיגסטער — הייל־מיטעל פאַר קראַנקע. אָבער צום בעדויערען, האָבען זעהר ווייניגע אַ בעגריף, ווי זיך צו באַנוצען וויסענשאַפטליך מיט דיזע נאַטור־שפּייזען, צוזאַמענשטעלען און באַלאַנסירען אַזוי, אַז עס זאָל ברייגנען געזונט און פאַרגעניגען.

ביז איצט זיינען נאָך ניט ערשיינען אין אידיש אַזעלכע בי־

וועגעטארישער קאך-בוך

כער, וואס זאלען אויף א וויסענשאפטליכען אופן אויפקלערען דעם אידישען לעזער וועגען אט דעם וויכטיגען ענין, וועלכער איז דער עצם פון דעם מענשען'ס עקזיסטענץ.

מיט דיזען בוך, וועלכער איז דער ערשטער און איינציגער פון דעם סארט אין דער אידישער שפראך, באצוועקען מיר צו געבען דעם אידישען לעזער א פאלשטענדיגען באגריף, ווי אזוי צו פארפערטיגען געזונטע און געשמאקע נאטירליכע וועגעטארישע מאכלים, וויסענשאפטליך צוזאמענגעשטעלט, און ריכטיג געבא־לאנסירט, וועלכע זיינען נאהרהאפטיג און גרינג צו פערדייען, מאכלים, וועלכע זיינען געשאנקען פון דער נאטור, מיט א ברייטער האנד, צוליעב דעם געזונט און לעבען פון די מענשען. מען דארף בלויז וויסען ווי עס צו באנוצען.

אלע געריכטען אין דיזען בוך זיינען א רעזולטאט פון לאנג־יאהריגען שטודיום און עקספערימענטען, לאבאראטארישע אונטער־זוכונגען און ביא־כעמישע אויספארשונגען, וועלכע וועלען געבען א ריכטיגע געזונטע נאהרונג, וועלען העלפען צו ענטוויקלען דאס געזונט און פארמיידען קראנקייט.

א. ב. מישולאוו, נ. ד.

ניו יארק, יאנואר, 1926

פאררעדע

די פראגע פון שפייז פארפערטיגונג איז זעהר א וויכ־טיגע און א גאנץ אָנגעווייטאָגטע ביי די מעהרסטע הויז־פרויען, וועלכע זיינען פארנומען זייער גאנץ לעבען און פאר־שווענדען זייערע בעסטע יאהרען אין קיך און קאָכען און האָ־בען גאָר קיין צייט ניט פארנעהמען זיך מיט אנדערע העכערע לעבענס־פראגען אויסער דער וויכטיגער (?) פראגע „וואָס קאָכט מען?“

די שפייז־קאָרטע פון די פלייש־עסענדע איז ווירקליך זעהר באגרעניצט, און דערצו האָט דאָך די פלייש אליין קיין געשמאק ניט און איז נאָר דאן פּאסיג צו עסען ווען מען ריכט עס צו און מען קאָכט עס מיט אלערליי אנדערע זאכען, וואָס גיבען דעם געשמאק, און אויב מען ווייסט ניט דעם סעקרעט דערפון, איז שווער צו צופרידען שטעלען דעם איבערגעפיהר־טען געשמאק פון דעם מענשען פון אונזער היינטיגער הויכער ציוויליזאציע, און זעהר פיעלע אונצופרידענהייטען קומען פאָר אין דעם פאמיליען לעבען פון פיעלע פאמיליעס איבער דער „עסען“ פראגע.

די נאַטירליכע וועגעטאַרישע דיעטע נויטיגט זיך ניט אין צוריכטען און קאָכען, עס איז פאַרטיג צוגעריכט פון דער נאַטור, פערפערטיגט אין דער נאַטור־קיך, פארפוצט גע־שמאַק, געווירצהאַפט און נארהאַפט. קיין קאָכען און צוריכטען קאַן עס ניט מאכען בעסער, געשמאַקער און נאהר־האפטיגער. פארקעהרט: אָפטמאָל פיעל ערגער און וויניגער נאהרהאַפטיג, וויל פיעלע מינעראל זאלצען און די וויטאַמינס וועלכע זיינען זעהר וויכטיג אין דעם נאהרונגס־פּראָצעס קאָ־נען ניט אויסהאלטען קיין הויכע טעמפעראטור פאר א לענ־גערער צייט און ווערען צושטערט דורך דעם פּראָצעס פון

קאכען. נאר אזוי ווי דער מענש איז פון קינדהייט צוגע-וואוינט צו געקאכטע שפייזען און צו געוויסע געריכטען מיט א געוויסען געשמאק, וואלט געווען ניט מעגליך פאר די מעהרהייט אויסצוקומען אהן דעם, און צוליעב דער אורזאכע מוז מען אנקומען צו געקאכטע שפייזען, אבוואהל מען פאר-ערגערט מיט דעם פראצעס פון קאכען די נאהרונגס ווערטה און די נאטירליכע גוטע אייגענשאפטען פון פיעלע שפייזען.

האבענדיג עס אין זינען, איז זעלבסט פארשטענדליך, דאס די אויפגאבע פון קאכען און שפייז פארפערטיגונג איז וואס ווייניגער צו שעדיגען די נאה-רונגס-שטאפען און וואס מעהר ארויס-צובריינגען די גוטע אייגענשאפטען פון די שפייזען.

דער שפייז פארפערטיגונגס פראצעס איז א וויסענשאפט און א קונסט אין דער זעלבער צייט, ווייל אויף וויפיעל עס איז וויכטיג די ריכטיגע צוזאמענשטעלונג און גלייכגעוויכט פון די נאהרונגס פרינציפען פון דעם עסען און דאס נאהרונגס-ווערטה, איז אויך גאנץ וויכטיג דער געשמאק און דער אויס-זעהן פון די שפייזען אום מען זאל עס קאנען בעסער פאר-דייען.

פראפעסאר פאוולאוו, דער באוואוסטער רוסישער גע-לעהרטער, האט אויסגעפונען דעם צוזאמענבונד פון אפעטיט און פארדייאונג און האט מיט זיינע פיעלע אונטערזוכונגען באוויזען דאס דורך דעם אויסזעהן גערוך און געשמאק פון די שפייזען, וועלכע רופען ארויס אן אפעטיט, ווערט פאר-שטארקט די פארדייאונגס קראפט פון די פארדייאונגס-אר-גאנען, און דערפאר איז די קונסט פון דעם עסען-פארפערטי-גונגס-פראצעס, צו מאכען דאס עסען ביליג, שעהן אין אויס-זעהן און געשמאק צום עסען, און די וויסענשאפט פון דעם זעלבען פראצעס איז — צו מאכען עס נאהרהאפטיג, אייג-פאך און גרינג צו פארדייען און וואס וויניגער שעדיגען עס מיט דעם קאכען.

מרס. שפרה י. מישולאוו.

וועגעטאַרישע קאָך בוך

ראַציאָנאַלע נאַהרונג

פון

א. בּ. מישולאָוו

און

מרס. שפרה י. מישולאָוו

I

עטליכע ווערטער צו דעם לעזער.

אויב איהר וועט מאַכען אַ געריכט, אַ מאָהלצייט אָדער עטליכע מאָהלצייטען און זיי וועלען אייך ניט זיין געפעלען, עס וועט ניט האָבען דעם טעם וואָס איהר האָט ליעב, זאָלט איהר זיך ניט איילען אַרויסגעבען אייער אורטהייל אַז די וועגעטאַרישע עסען טויג ניט, איז ניט גוט. די אורזאַכע דערפון קאָן זיין אַז דער וואָס האָט צונויפגעשטעלט די געריכטען, האָט גראַדע ניט צוגעטראָפען צו אייער אינדיווידועלען געשמאַק. ווי איהר ווייסט, זיינען דאָ אויף דער וועלט עטליכע שעהנע הונדערטער מיליאָנען מענשען און זיי לעבען אין פיעלע טהיילען פון דער וועלט. און יעדער איינער האָט זיך אויסגעאַרבייט ספּעציעלע געריכטען און ענטוויקעלט זיין אייגענעם געשמאַק. צום ביישפּיעל, אַ ליטוואַק האָט ניט ליעב די גאַליציאַנער מאַכלים, דער גאַליציאַנער, פּאַרקעהרט, וועט ניט געפינען קיין אידישען טעם אין אַ ליטווישען מאכל. די איינציגע זאַך וואָס מען דאַרף נאָר טהאָן איז צופּאַסען די געריכט צו אייער אייגענעם געשמאַק. אויב איהר האָט ליעב מעהר פעט, אַ ביסעלע זיסער, זויערער, אָדער ביטערער, געדיכטער אָדער שיטערער, ווייכער אָדער האַרטער, הייסער אָדער קאַלטער, גיט עס צו צו דער געריכט אָדער מאָהלצייט. גיט אַריין די ספּעציעלע זאַכען וואָס איהר האָט ליעב נאָך אייער געשמאַק נאָך, וועט עס האָבען דעם טעם וואָס איהר ווילט און וואָס איהר האָט ליעב.

II

דער אבזיכט פון קאָכען אין דעם שפּייז־פאַרפּערטיגונגס פּראָצעס.

דער הויפּט אבזיכט פון קאָכען איז צו אומבייטען דעם פיזישען צושטאַנד פון שפּייזען, אום צו מאַכען ווייך די האַרטע טהיילען פון די פלאַנצען, פרוכט, וואָרצלען און זאַמען; צו אריבערפיהרען דעם קראָכמאַל אין אַ גרינגער־אויפלעזענדען צושטאַנד, און אַרויסברייננגען וואָס מעהר דעם איידעלען געשמאַק און די געווירצהאַפטע אייגענשאַפטען פון די שפּייזען.

די געריכטען דאַרפען זיין צוגעריכט וואָס איינפאַכער, ניט צוזאַמענמישען צופיעל שפּייזען אינאיינעם, אום עס זאָל זיין גרינגער צו פאַרדייען. צופיעל זאַלץ, פעפער, עסיג און אַנדערע שאַרפע פּריפּראַוועס הינדערען דעם פאַרדייאונגס־פּראָצעס, רייצען אויף די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען און צושטערען דעם נאַטירליכען גוטען גע־

וועגעטארישער קאך־בוך

שמאק און געווירצהאפט־איינגעשאפטען פון די שפייזען. מען דארף ניט נוצען צופיעל פעט, און אויסמיידען פרעגלען אין פעט, ווייל די פעט, דורכדרינגענדיג אין די שפייזען, הינדערט די פארדייאונג פון די שפייזען, און דורך די הויכע טעמפעראטור פון פרעגלען פאר־וואנדעלט זיך א טהייל פון די פעט אין אזעלכע פעט־זויערס, וועלכע ווירקען אויפרייצענד און זיינען שעדליך פאר דעם מאגען.

ביי דעם קאכען פון פרוכט און פלאנצען דארף מען אימער האבען אין זינען, דאס די וויכטיגסטע נאהרונגס־שטאפען פון דיזע שפייזען, די מינעראל־זאלצען, וויטאמינס און א טהייל פון די אנ־דערע אויפלייזענדע שטאפען ווערען אויפגעלעזט אין דער וואסער אין וועלכע מען קאכט זיי און דורך דעם פארלירען זיי די הויפט פון זייער נאהרונגס־ווערטה. אויב מען קאכט זיי אין פיעל וואסער און מען גיסט נאך דעם די וואסער ארויס (אבוואהל די וואסער איז געווען א געזאלצענע), ווי די מעהרסטע אונוויסענדע מענשען טהוען עס, און דערפאר דארף מען די אלע שפייזען, אויב ניט צוליעב זופ, קאכען אין זעהר ווייניג וואסער, עס זאל זיך נאר דעמפען, און אויב עס בלייבט איבער וואסער נאך דעם קאכען, זאל מען עס ניט ארויס־גיסען, נאר פארנוצען פאר זופ אדער סאוס.

שפינאט (ספינאטש) און אנדערע בלאט־פלאנצען, דארף מען דעמפען גאר אהן וואסער. עס איז גענוג די וואסער וואס פאר־בלייבט אויף די בלעטער נאך דעם וואשען זיי און די זאפט וואס עס לאזט ארויס פון זיך. מען דארף עס קאכען אפגעדעקט אדער האלב־אפגעדעקט, אויף א שטילען פייער, אויפטרייסלען פון צייט צו צייט ביז פארטיג, וואס עס נעהמט ניט לאנג.

קיינע פלאנצען און גרינסען טאר מען ניט איבערקאכען, ווייל עס פארלירט דעם געשמאק, גערוך און דעם קאליר, און ווערט גליטשיג און ניט אנגענעהם צו עסען.

קארטאפעל איז בעסער צו באקען. נאר אויב מען וויל עס קאכען, איז בעסער אין דער שאלעכץ און וואס ווייניגער וואסער, צוגעדעקט, עס זאל זיך דעמפען און די וואסער זאל זידען איידער מען לייגט אריין די קארטאפעל.

אלע ווארצעל־גרינסען און אנדערע פלאנצען, איבערהויפט אין זופ, דארף מען לאזען גלייך פארזידען אויף א גוטען פייער און

וועגעטארישער קאך-בוך

לאזען זידען אפגעדעקט פאר 10־15 מינוטען און נאכהער לאזען עס לייכט קאכען אויף א שטילען פייער צוגעדעקט, ביז עס ווערט פארטיג.

אלעס וואס מען קאן קאכען מיט דער שאלעכץ און עסען מיט דער שאלעכץ איז עס נארהאפטיגער און געזונטער, ווייל אין דער שאלעכץ און גלייך אונטער דער שאלעכץ ענטהאלטען זיך די וויכ־טיגסטע מינעראל־זאלצען און דערצו גיבען די הארטע טהיילען פון דער שאלעכץ די נויטיגע צעללולאזע, וועלכע איז נויטיג און העלפט זעהר פיעל אין דעם פארדייאונגס־ און ארויספיהרונגס־פראצעס. מען דארף עס נאר גוט אפוואשען מיט א הארטער בארשט, אדער אפשאבען לייכט מיט א מעסער, און אויב מען שיילט עס יא אפ, זאל מען עס טהאן וואס דינער.

ווארפט ניט ארוים קיין אפגעפאלענע בלעטלאך אדער שטיק־לאך וואס בלייבען איבער פון אייער סאלאד. עס איז גוט אין זופ.

שטיקלאך איבערגעבליבענע ברויט דארף מען אויסטריקענען גוט אין אויווען, צומאהלען אין דעם שפייז־מיהלבעל און האלטען אין א גלעזערנער כלי. מען מוז עס אימער האבען פאר פיעלע געריכטען.

III

װעדזשעטײבעלס, גאָרטען־גרינס, פלאַנצע און פרוכט.

װעדזשעטײבעלס צוטײלען זיך אויף עטליכע קלאַסען. די זאַפטיגע בלעטער פלאַנצע, װעלכע זײנען רײך אין די װיכטיגע פּאָזיטיװע מינעראַל זאַלצען און זײנען װיכטיג אין דעם נאַהרונגס פּראָצעס צוליעב דעם װאָס זײ ברײנגען אַרײן אין דעם קערפּער די נויטיגע און זעהר װיכטיגע פאר דעם געזונט — מינעראַל זאַלצען און װיטאַמינס, אין װעלכע דער קערפּער נויטיגט זיך אויף צו אויפבויען, — געזונטע בײנער, שטאַרקע צײנער, געדיכטע האָר מיט א גלאַנץ, אַ רײנע הויט און געזונטע בלוט, און אויך אויף צו פאַרמיטלען די זויערקײטען פון די אָפּפאַל פּראָדוקטען אין דעם קערפּער און צוליעב דעם אינהאַלט פון צולולאָזע, ד. ה. האַרטע טהײלען פון די פלאַנצע, פאַרשטאַרקט זיך די פאַרדײאונגס און אַרויספיהרונגס קראַפט פון די פאַרדײאונגס אָרגאַנען, די פעריסטאַלישע קראַפט פון דעם פאַרדײאונגס קאַנאַל מיט װאָס עס העלפט צו אַרויספיהרען און אָפּרײניגען די פאַרדײאונגס קאַנאַל פון די נאַהרונגס־אָפּפאַל, װאָס עס פאַרבלײבט נאָך דעם פאַרדײאונגס־פּראָצעס—אין אַ נאַטירליכען װעג, און לײזט אויף פאַרשטאָפּונג.

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

די רייכסטע פון זיי זיינען: לעטוס, (סאַלאַטאַ), ספּינעטש (שפּינאַט), קרויט, סווים־טשאַרד, ענדייוו, ציקאָרי, וואַסער, קרעס, ברוסעל ספּראַוטס, ליק, סעלערי (סעלדערעי), פּאַרסלי (פּעטרושקאַ) אַספּאַראַגוס און קאַליפלאַוער.

די וואָרצעל פּלאַנצע, אויסער דעם וואָס זיי ענטהאַלטען די וויכטיגע פּאָזיטיווע מינעראַל זאַלצען און וויטאַמינס, ענטהאַלטען אויך אַנדערע נאַהרונגס שטאָפען אין א גרויסער מאָס, הויפּטזעכליך קאַרבאָהיידרייטס, ד. ה. קראַכמאַל און צוקער, אויך פּראָטעין. די מינעראַל זאַלצען אין דיזע שפּייזען געפינען זיך הויפּטזעכליך אין די אויסערליכע טהיילען פון די פּלאַנצע, גלייך אונטער דער שאָלעכץ און אין דער שאָלעכץ. דערפאַר איז וויכטיג אויף ווי וויט עס איז מעגליך צו עסען עס מיט די שאָלעכץ, אָדער נאָר אָפּשאָבען אנשטאָט שיילען עס און אויב מען מוז אָפּשיילען, מאַכען עס אַזוי דין ווי מעגליך.

דער הויפּט פון די וואָרצעל־פּלאַנצע זיינען: קאַרטאָפעל, גע־וועהנליכע און זיסע, מעהרען, בוראַקעס, פּאַסטערנאַק, אויסטער־פּלאַנט (סאַלסיפאַ), טוירניפּ (ריבען), קאָהלראַבי (ברוקווע), רוטאַבאַגאַ, וואָרצעל־סעלערי, רעטאַך, ציבעלע.

די קערענדלאַך פּלאַנצע ווי בעבלאַך, ארבעס און לינזען. דיזע שפּייזען זיינען רייך אין מינעראַל זאַלצען און צוקער, און זיינען גלייך צו די זאַפטיגע גרינסען ווען זיי זיינען יונג, נאָר זיי פאַרליַרען א היבשע טהייל פון די מינעראַל זאַלצען און ווערען רייך אין קראַכמאַל און פּראָטעין, ווען זיי ווערען צייטיג, און ווערען פאַר־רעכענט אלס א קאָנצענטרירטע נאַהרונגס־שטאָף, און דאַרפען אַריינגענומען ווערען נאָר אלס א טהייל אויף צו אויסבאַלאַנסען אַנדערע, וויניגער נאַהרהאַפטע נאַהרונגס־שטאָפען.

די זאַמען ווי ווייץ, קאָרן, קוקורוזא און אַלע גרויפּען (סיר־יאַלס) פון גאַנצע זאַמען, ענטהאַלטען אַלע וויכטיגע מינעראַל זאַל־צען און וויטאַמינס און זיינען רייך אין קאַרבאָהיידרייטס, הויפּט־זעכליך, קראַכמאַל און פּראָטעין און דיענען אלס א הויפּט־שפּייז, אלס ברויט און קאַשעס.

די פרוכט־פּלאַנצע זיינען אויך רייך אין פּאָזיטיווע מינעראַל עלעמענטען און אייניגע ענטהאַלטען אויך צוקער און קראַכמאַל אין

וועגעטארישער קאָך־בוך

א געוויסער מאָס. אנדערע פון זיי זיינען זעהר זאַפטיג, ערפרי־שענד אין זומער און גוט פאר דעם געזונט אלע מאָל. דער הויפט פון זיי זיינען: וואסער־מעלאָן (קאוואָן), מוסקמעלאָן (דיניע) און קאנטאלאָפּ, קירבעס, סקוואש, אוגורקע, טאָמייטאָ (באקלאזאן) עגג פלענט (פּאָטלאָאין), זיסע פעפער, א. אז. וו.

ניס זיינען רייך אין דעם אינהאלט פון פּראָטעין און פעט (מעהר ווי פלייש ענטהאלט עס) און דערפאר איז עס זעהר א קאָנ־צענטרירטע שפּייז, וועלכע דארף אריינגענומען ווערען אלס א גע־וויסע טהייל צו אנדערע שפּייזען וועלכע ענטהאלטען ניט די זעלבע נאהרונגס שטאָפען אום צו אויסבאלאַנסען א מאָהלצייט אָדער א געריכט.

פרוכט ענטהאלט די פּאזיטיווע מינעראל עלעמענטען און ווי־טאָמינס אין א גרויסער מאָס, און ענטהאלט אויך קארבאָהיידרייטס ד. ה. קראָכמאל און הויפּטזעכליך צוקער אין א געוויסער מאָס, אלס א שפּייז זיינען זעהר וויכטיג פאר דעם געזונט און דערצו זיינען זעהר אפּפרישענד און געשמאק. עסט עס וואָס מעהר און גיט עס אייערע קינדער!

IV

וואָג און מאָס:

		וואָג און מאָס
3 טהיי לעפעלאך	איז גלייך צו	1 עסלעפעל
16 עסלעפעל	" " "	1 גלאָז
2 גלעזער (קאַפּעס)	" " "	½ קוואָרט
1 עסלעפעל פּוטער	" " "	½ אונץ
1 עסלעפעל פליסיגקייט	" " "	½ "
1 עסלעפעל מעהל	" " "	¼ "
1 עסלעפעל צוקער	" " "	½ "
1 גלאָז פליסיגקייט	" " "	8 אונצעס
1 גלאָז מעהל	" " "	4 "
1 גלאָז פּוטער	" " "	8 "
1 גלאָז צוקער	" " "	8 "
1 גלאָז קראַכמאַל	" " "	6 "
1 גלאָז קאָרנמעהל	" " "	5 "
1 גלאָז צוריבענע ווערזשעטייבעלס	" " "	6-4 "
1 גלאָז צוריבענע קאָקאָנאַט	" " "	4 "
1 גלאָז צוריבענע ווײַנפּערלאך	" " "	6 "
1 גלאָז טייטלען מיט די ביינדלאך	" " "	6 "
1 איי	אומגעפעהר	1½ "
1 געלבעל	" " "	½ "
1 גלאָז האָניג	" " "	10 "
1 גלאָז צוריבענע ניס	" " "	4 "
1 גלאָז האָבערנע מעהל	" " "	3 "

די טעמפּעראַטור פון קאָכען און באַקען.

די טעמפּעראַטור פון זידען איז 212 גראַד פאַרנהייט. ווען עס באַבעלט איידער עס הויבט אָן זידען איז 180 גראַד פאַרנהייט. דאַמפּינג איז 160 ביז 180 גראַד פאַרנהייט. באַקען אין אויווען הויבט זיך אָן פון 275 ביז 475 גראַד פאַרנהייט.

V

העלפס געשיר פאר דער קיך

א פ י י ע ר ל ע ס ק ו ק ע ר. אן אויוועלע וואס קאכט אין פייער. עס מאכט דאס קאכען זעהר גרינג און איינפאך. מען פארזידט דאס טעפעל וואס מען וויל קאכען. מען שטעלט עס אריין אין דעם אויוועלע און מען פארדעקט שטייף. עס קאכט זיך אויף און שטעהט היים — ווי לאנג מען וויל. עס איז גוט פאר אלע געריכטען, איבערהויפט פאר סיריעלס (קאשקעס). מען קאן עס אריינשטעלען אויף ביינאכט און האבען אין דער פריה היים און פארטיג. עס איז גוט פאר די וואס שטעהען אויף פריה צו דער ארבייט און זיינען געצוואונגען צו עסען א קאלטען פריהשטיק.

זיי זיינען פאראן אין אלערליי גרויס, און קאסטען ניט טייער. מען קאן אין זיי קאכען דריי געריכטען מיט אמאל.

א ס ט י ם ק ו ק ע ר, א דעמפ־קעסעל. אן אויוועלע וואס קאכט מיט סטים. עס איז זעהר גוט פאר אלע געריכטען, איבערהויפט פאר גרינסען און פרוכט. עס גיט צו אן עדעלען טעם. עס קאכט ניט אויס, ווייל מען קאכט עס אהן וואסער. עס קאכט ניט איבער און ברענט ניט צו.

א פ ו ד ט ש א פ ע ר. א שפייז־מיהלכעל אויף צו צור־רייבען אלערליי עסענווארג. עס איז זעהר נויטיג און קאסט ניט טייער.

א מ י ה ל כ ע ל פ א ר צ ו ר י י ב ע ן נ י ס.

ע ג ג ־ ב י ט ע ר, א מיהלכעל אויפצושלאגען אייער.

א מ י ה ל כ ע ל פ א ר צ ו ר י י ב ע ן ט ר ו ק ע נ ע ס ב ר ו י ט.

א ד א מ פ ־ ט א פ (ברוילער) בראטען טאפ).

א פ א ט י י ט א מ ע ש ע ר (קארטאפעל־קוועטשער).

א פ י י ס ט ר י ב ע ג. גוט אויף צו פארפוצען געבעקס, סאלאדס א. ז. וו.

וועגעטארישער קאך־בוך

א **מעסערנע שטייסעל**.

א **ריב־אייזען**, א פיער־זייטיגען.

א **סטריינער** (א מעטאלענער זייער), אזוי ווי א שיסעל, מיט קליינע שארפע לעכלאך, דורכצורייבען געקאכטע גרינסען פאר פיורי אדער געדיכטע זופ.

א **דורכשלאג**, אויך אזא זייער, אפצוזייען רייז, לאפשען אדער מאקאראני.

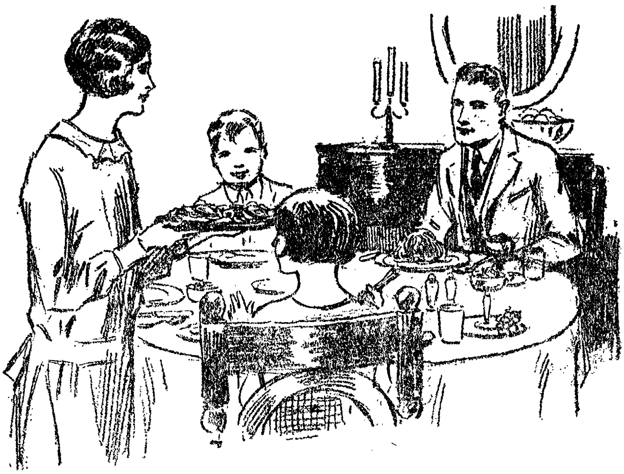
אן **עלעקטריק טאוסטער**, צוצוברוינען ברויט.

א **ברעטעל**, אויסצוקנעטען אדער אויסוואלגערען טייג.

א **ראללינג פין** (קאטשאלקע).

מופינג פענס, מעטאלענע פארמעס פאר זעמעלאך, באק־בלעכלאך, פאר קייק (טארט), ברויט בראטענס און אנדערע געבעקס.

א **לעמאן סקוויזער**, אויסצוקוועטשען זאפט פון פרוכט.



VI

שפייז קארטע.

די שפייז־קארטע פאר טעגליכען געברויך, דארף זיין גאנץ איינפאך, ריכטיג צונויפגעשטעלט; עס זאל ענטהאלטען אלע נויטיגע פאר דעם געזונט נאהרונגס פרינציפלען, גוט צוגעריכט, עס זאל זיין גרינג צו פארדייען, שעהן צום אויסזעהען און געשמאק צו עסען, און ניט צופיעל.

אין געוויסע פעלע קאן מען דעם מאהלצייט פארגרעסערען, צוגעבענדיג איניגע געריכטען, ווי — א פארשפייז, פאר'ן זופ, א סופלעי צו דעם בראטען אדער איניגע נאכשפייזע (דעסערטען). נאר דער איינפאכער און קלענערער מאהלצייט, וועלכער באשטעהט הויפטזאכליך פון רויע אדער געקאכטע פרוכט און גארטען־גרינסען,

וועגעטאַרישער קאָך-בוך

און אויסגעבאַלאַנסט מיט ניס, מילך אָדער קעז. — איז דער גרינגסטער צו פאַרדייען, און דער בעסטער פאַר דעם געזונט.

מאָנטאג

אָנבייסען

אפּעלזינע		קאַקאָ מיט מילך און האָניג	
גאַנצע ווייץ קאַשע מיט פּוטער		וואָהל ווהיט טאָוסט מיט פּוטער	
ספּינעטש	נ' 162		

מיטטאג

סאַלאַד געמישטער	נ' 17	מעערען	נ' 144
סטרינג בינז זופּ	נ' 75	יאָגורט, זויער מילך	
האַמבורגער בראַטען	נ' 229	געקאָכטע פלוימען	
גרינע אַרבעס	נ' 134		

אָווענט מאָהלצייט

אידישער סאַלאַד	נ' 14	ספּראָוטס	נ' 118
וועדזשעטייבעל קרים זופּ	נ' 73	עפּעל פּיי	נ' 394
געדאַמפּטע ברוסעל		מינוט בריו מיט מילך און האָניג	

דינסטאג

אָנבייסען

גרייפּ פרוכט מיט האָניג		1 פּאָוטשט איי אף וואָהל ווהיט טאָוסט
האָבירנע קאַשקע מיט קלייען און ראָזשינקעס מיט זיסע קרים		מינוט בריו מיט מילך און האָניג

מיטטאג

געמישטער סאַלאַד	נ' 18	ספּינאַטש	נ' 162
גרינע אַרבעס זופּ	נ' 79	סעלערי	נ' 153
ניס בראַטען	נ' 231	קאַקאָ מיט מילך און האָניג	
דר. מישולאָוו'ס אַנטי-קאָנסטיפּיישאָן ברויט		וואָהל ווהיט פייגען זעמעלאַך	

וועגעטארישער קאָך־בוך

אָוונט מאָהלצייט

דר. מישולאָוו'ס געזונט־
היים סאלאד ג' 16
זופּ ג' 78
אויסטער פלאנט ג' 158

זויער מילך
פייגען (אָנגעווייקטע איבער־
נאכט)
ווהאָל ווהיט טאוסט מיט פּוטער

מיטוואָך

אָנבייסען

פּיין־עפּעל (אנאנאס) מיט האָ־
ניק
שרעדעד ווהיט, קלייען און
טייטלען, מיט הייסע מילך

א שטיקעל סעלערי מיט לימענע־
זאפט און אויל
ווהאָל ווהיט טאוסט מיט פּוטער
א גלאז מאַלטעד נים מיט מילך
און האָניק

מיטטאג

קרויט סאלאד ג' 39
שווּעמלאד זופּ ג' 81
ענג פּלאנט סטייק ג' 284
פרענטש געפּרעגעלטע
קארטאָפּעל ג' 200
ברוסעל ספּראוטס ג' 116

אָדער אספּאראגוס ג' 110
יאגורט זויער מילך
פלוימען (אָנגעווייקטע איבער
נאכט)
ווהאָל ווהיט ברויט מיט פּוטער

אָוונט מאָהלצייט

גריכישע סאלאד ג' 15
ספּינאטש זופּ — אזוי ווי א
קאליפלאור זופּ ג' 80
קלייען מיט ראָזשינקעס מופינס

פּאָטשט איי און קאר־
טאָפּעל ג' 351
טשאָקאָלאד פּודינג ג' 408
מינוט ברייו מיט מילך און האָניק

דאנערשטאג

אנבייסען

עפעל רויע אדער געבאקטע, מיט האניק

קלייען פלייקס מיט פייגען און הייסע מילך

געקאכטער ספינאטש מיט איין געלכעל פון איין איי, רוי אדער פאטשט

וואָל וויט טאוסט מיט פוטער

קאקא מיט מילך און האניק

מיטאג

געמישטער סאלאד	נ׳ 19	וואָל וויט טאוסט מיט פוטער	
געבאקטע קארטאפעל	נ׳ 185	מעערען	נ׳ 144
לינזען זופ	נ׳ 77	סעלערי	נ׳ 152
ווערזשעטייבעל בראטען	נ׳ 238	א גלאז פייגען קאווע מיט מילך און האניק	

אווענט מאהלצייט

געפילטע טאמייטאס	נ׳ 21	קאסטארד פודינג	נ׳ 415
לימא בעבלאך זופ	נ׳ 85	פוטער־מילך, אדער זויער־מילך א גלאז	
פאסטערנאק געדאמפטע	נ׳ 175	פלוימען	

פרייטאג

אנבייסען

אפעלציינע

„זא" (זא) מיט הייסע מילך אדער קרים

קלייען און ראזשינקעס מופינס

געקאכטע פלוימען, באשאטען מיט א לעפעלע מאלטעד ניס

פאסטום מיט מילך און האניק

וועגעטארישער קאך־בוך

מיטאג

לעטאס און טאמייטא
סאלאד נ' 28
סעלערי זופ נ' 82
ווינער שניטצעל נ' 237
וואל ווהיט ברויט
קרויט געקאכטע נ' 217
אדער ספינאטש נ' 162
פלוימען מיט ראזשינקעס גע־
קאכטע
א גלאז יאגורט זויער מילך,
אדער מינוט בריו

אוונט מאהלצייט

געפילטע גרינע פעפער־
סאלאד נ' 20
אידישער בראטען,
מיט מערען נ' 227
יויך מיט לאקשען (פון
גאנצע ווייץ מעהל) נ' 91
וואל ווהיט ברויט מיט פוטער
עפעל ווהיפ מיט אויפ־
געשלאגענע זיסע קרים נ' 370
פייגען קאווע
פרוכט ביסקוויטס

שבת

אנבייסען

גרייפ פרוכט מיט האניק
עטליכע שטיקלאך סעלערי
גאנצע ווייץ קאשקע מיט זיסע
קרים
א פאוטשט איי אף טאוסט
א גלאז הייסע מאלטעד מילך
מיט האניק

מיטאג

געהאקטי עגג פלאנט
מיט לעטאס נ' 54
יויך מיט רייז נ' 91
(אדער מיט פארינא)
ספאנדזש (נ' 97
נים בראטען נ' 225
גרינע ארבעס נ' 134
אדער מערען נ' 144
עפעל פודינג נ' 409
מינוט בריו
פרוכט

וועגעטאַרישער קאָך-בוך

אָוונט מאָהלצייט

אידישער סאַלאַד	נ׳ 14	קאַלי פלאָור	
שטשאַוו	נ׳ 90	אָדער ספּינאַטש	נ׳ 162
אָדער מילך זופּ	נ׳ 86	קאַסטאַרד פּודינג	נ׳ 415
געבראָטענע קאַרטאָפּעל	נ׳ 193	פלוימען (אנגעווייקטע איבער	
אָדער ספּאַגעטי	נ׳ 293	נאַכט	

זונטאַג

אָנבייסען

פיין עפּעל מיט האָניק אָדער פּיטשעס (פערסיקעס)

גראַנאָלאַ אָדער קאָרן פלייקס,— מיט קרים

וואָל ווהיט טאָוסט מיט פּוטער

אַ גלאָז קאַקאָ מיט האָניק (ניט געזאָדען)

מיטטאַג

פיין עפּעל פרוכט סאַלאַד	נ׳ 48	סטרינג בינז	נ׳ 119
געזונטהייט זופּ	נ׳ 78	פּאַסטערנאַק	נ׳ 174
וואָלדאָרף סאַלאַד	נ׳ 36	קאַסטאַרד פלאָדען	נ׳ 402
		מינוט בריו מיט האָניק	
טשעסנאַט בראָטען	נ׳ 226	פרוכט	

אָוונט מאָהלצייט

קרויט סאַלאַד (2)	נ׳ 40	אַספּאַראַגוס	נ׳ 110
קאַליפלאָור זופּ	נ׳ 80	אָדער	
ניס טשאָפּס	נ׳ 233	ברוסעל ספּראָוטס	נ׳ 116
אָדער איינע פון די		אַ גלאָז מאַלטעד מיט מילך און	
מילכיגע געריכטען 302-306		האָניק	

מאָנטאָג

אָנבייסען

פלוימען (איינגעווייקט איבער נאַכט)
האָבערנע גרייפלאַך (אוט־מעהל)
קאַשקע, גוט איינגעקאָכט מיט קלייען, פוטער
סעלערי מיט לימענע זאַפט און בוימעל
ווהאָל ווהיט טאוסט מיט פוטער
א גלאָז מאָלטער נים מיט הייסע מילך און האָניג

מיטטאָג

זומער סאַלאַד נ' 25
געבאַקטע קאַרטאָפעל נ' 186
שוועמלאַך זופּ נ' 81
וויענער בראַטען נ' 232
אָדער געפילטע גרינע פעפער נ' 173
קאַליפלאַור נ' 182
געבאַקטע עפּעל
יאַגורט זויער מילך

אָוונט מאָהלצייט

סעלערי און ראַזשינקעס סאַלאַד נ' 32
ארבעס קרים זופּ (אָהן קרים) נ' 68
ברוסעל ספּראוטס נ' 118
אָדער אויסטער פלאַנט נ' 161
פייגען קאַווע מיט מילך און האָניק

דינסטאָג

אָנבייסען

עפּעל, — רויע אָדער געבאַקטע מיט האָניק
שרעדער ווהיט, קלייען און ראַזשינקעס מיט הייסע מילך
געקאָכטער ספּינאַטש מיט א פּאָטשט געלכעל פון איי
קלייען און ראַזשינקעס מופין
קאַקאָ מיט מילך און האָניק

מיטטאָג

סעלערי סאַלאַד נ' 31
ספּינאַטש זופּ נ' 82
ווערזשעטייבעל וואורסט נ' 278
אָדער קאַליפלאַור גע־
בראַטענע נ' 184
קרויט מיט שוועמלאַך נ' 220
בוריקלאַך 127
מינוט בריו מיט האָניק

אָוונט מאָהלצייט

קארטאפעל סאלאד ג' 37
לינזען קרים זופ (אָהן קרים) ג' 70
עגג פלאנט ג' 164

אָדער סטרינג בינז ג' 119
קעז פלאָדען ג' 401
פלוימען (איינגעווייקט איבער נאכט)

מיטוואָך

אָנבייסען

אפעלצינע
ווייצענע קאשקע (ווהיטינא) מיט קרים, גוט איינגעקאָכט מיט קלייען
עטליכע שטיקלאך לעטאס מיט

לימענע זאפט און בוימעל
ווהאָל ווהיט טאוסט מיט פוטער
א גלאָז מאָלטעד נים מיט מילך און האָניג

מיטטאג

קאָליפלאור סאלאד ג' 35
בעבלאך זופ ג' 76
ספינטש קאטלעטען ג' 253
אָדער ספאגעטטי מיט

קעז ג' 295
מעערען ג' 144
פייגען, (אָנגעווייקטע איבער נאכט)
יאגורט זויער מילך

אָוונט מאָהלצייט

קרויט סאלאד ג' 42
מילך זופ ג' 86
פילאף מיט שוועמלאך ג' 280

סעלערי רויע אָדער געדאמפטע ג' 153
קאָסטארד פודינג
פוטער מילך

דאָנערשטאג

אָנבייסען

גרייפ־פרוכט מיט האָניק
גאנצע ווייץ קאשקע מיט ראַזשינקעס און זיסע קרים

פאוטשט איי אַן טאוסט
א גלאָז הייסע מאָלטעד מילך מיט האָניק

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

מיטאָג

געמישטע סאַלאַד	נ׳ 17	אָדער	
סטרינג בינז זופּ	נ׳ 75	ברוסעל ספּראַוטס	נ׳ 116
אונגאַרישער גולאַש	נ׳ 283	עפּעל פּלאַדען	נ׳ 394
אספּאַראַגוס	נ׳ 110	מינוט בריו מיט האָניק	

אָוונט מאָהלצייט

קעז סאַלאַד	נ׳ 44	פּלוימען (אָנגעווייקט איבער
קאַליפלאַור זופּ	נ׳ 80	נאַכט)
אויסטערס פּלענט	נ׳ 158	יאָגורט זויער מילך

פרייטאָג

אָנבייסן

פּלוימען (אָנגעווייקט איבער נאַכט)
האָבערנע קאַשקע, גוט איינגע־קאָכט מיט קלייען, מיט ראָזשינקעס און קרים
ספּינאַטש געדאַמפּטער
ווהאָל־ווהיט טאָסט מיט פּוטער
קאַקאַאָ מיט מילך און האָניק

מיטאָג

געמישטער סאַלאַד	נ׳ 19	קאַסטאַרד קאָקאָנאַט	
געזונטהייט זופּ	נ׳ 78	פּלאָדען	נ׳ 403
טערקישער פּילאַף	נ׳ 281		
גרינע ארבעס מיט פּאַסטערנאַק	נ׳ 136	פייגען קאַווע מיט מילך און האָניק	

אָוונט מאָהלצייט

אידישער סאַלאַד	נ׳ 14	קאַליפלאַור	נ׳ 182
ווינער שניטצעל מיט קאַרטאָפּעל	נ׳ 237	טייטלען מאַרמעלאַד מיט אויפּ־געשלאָגענע זיסע קרים	
יויך מיט רייז	נ׳ 91	מינוט בריו	

וועגעטאַרישער קאַך־בוך

שבת

אָנבייסען

פּיין־עפּעל מיט האָניק	פּאָטשט געלכעל פון איי
קלייען (בראַן) פליייקס מיט ראָזשינקעס און קרים	וואָל ווהיט טאָסט מיט פּוטער
לעטאָס געדאַמפּטע מיט א	מינוט בריו מיט מילך און האָניק

מיטאָג

דייניִשער סאַלאַד	נ' 23	מעערען	נ' 144
יויך (מיט מאַנדלען 95)	נ' 91	דזשעלי ראָל	נ' 384
סקאַטש בראַטען	243	מינוט בריו מיט מילך און האָניק	
גרינע אַרבעס	נ' 134	פּרוכט	

אָוונט מאָהלצייט

דר. מישולאָוו'ס געזונט־הייט סאַלאַד	נ' 16	ספּינאַטש	נ' 162
מילך זופּ מיט לאָקשען	נ' 87	פלוימען מיט ראָזשינקעס אויפגעקאָכט	
מאַקאַראָני מיט קעז	נ' 296	יאָגורט זויער מילך	

זונטאָג

אָנבייסען

עפּעל, רויע אָדער געבאַקטע, מיט האָניק	רויער ספּינאַטש צוהאַקט מיט א האַרטע איי
שרעדעד ווהיט, מיט קלייען, ראָזשינקעס און הייסע מילך	קלייען און ראָזשינקעס מופינס
	קאַקאָ מיט מילך און האָניק

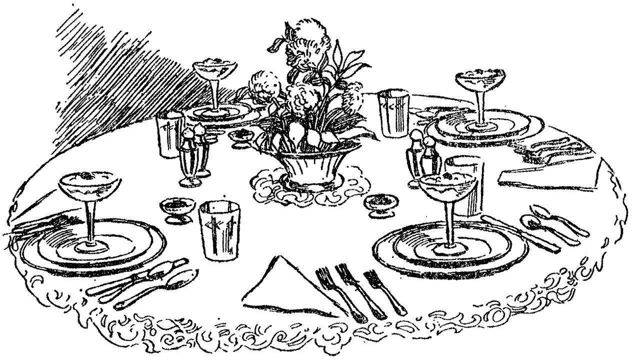
מיטאָג

פּרוכט סאַלאַד	נ' 51	זיסע קאַרטאָפּעל, וויִא	נ' 200
לעטעס און טאָמייטאָ סאַלאַד	נ' 27	לעמאָן פּלאָדען	נ' 392
שוועמלאַך זופּ	נ' 81	אָדער סטראָובערי	
ניִם בראַטען מיט סאָוס	נ' 225	שאָרט קייק	נ' 382
סטרינג בינז	נ' 122	מינוט בריו מיט האָניק	

אָוונט מאָהלצייט

גריכישער סאלאד נ׳ 15
וועדזשעטייבעל קרים זופ נ׳ 73
אויסטער פלאנט סטייק
מיט א סאוס נ׳ 285

גרינע ארבעס נ׳ 134
אדער סעלערי נ׳ 153
טייטלען און נים
פרוכט נ׳ 390
פייגען קאפע מיט האָניק



באמערקונג: אלע געריכטען אין דיזען קאָך בוך זיינען גענוג פאר 4 ביז 5 מענשען.

VII

ס א ל א ד ס.

די זאפטיגע פרוכט און גארטען־גרינסען רויערהייט זיינען די וויכטיגסטע שפייזען אין דעם נאהרונגס־פראצעס, און דארפען אריינגעהן אלס א הויפט־וויכטיגע טהייל פון אלע נאהרונגס־מיטלען פאר דעם מענשען, אום צו האלטען דעם קערפער אין א געזונטען צושטאנד און אום צו ענטוויקלען און אויפבויען געזונט און קראפט, ווייל עס איז דער הויפט־קוואל פון די וויכטיגע מי־נעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע פארגרעסערען דעם אינהאלט פון די נויטיגע מינעראל־זאלצען אין די בלוט און פארמיטלען (נייטראליזירען) די גיפטיגע זויערקייטען אין דעם קערפער. עס לעזט אויף פארשטאפונג, פארגרעסערט דעם ארויסוואורף פון די גיפטיגע אפפאל־פראדוקטען פון דעם קערפער און מאכט די בלוט געזונט און קרעפטיג.

דער בעסטער וועג צו עסען דיזע שפייזען איז אין דער פארם פון א סאלאד אלס אן ערשטע געריכט, ד. ה. צוגעריכט איינע אדער עטליכע פון די שפייזען אינאיינעם, פארפראוועט מיט א ביסעל לימענע־זאפט (ניט קיין עסיג) און אויל, ביידע צוזאמען אדער איינע פון זיי, אדער מיט א ספעציעלער סאלאד־דרעסינג (סאס) צוגעריכט פאר דעם צוועק. עס איז גאנץ געשמאק, לייכט צו פארדייען און וויכטיג פאר דעם געזונט.

VIII

סאלאד דרעסינג.

פרוכט זאפט דרעסינג 1

1. לימענע־זאפט, אפעלסינע־זאפט, אדער רובארב־זאפט.

מיט בוימאויל, אַהן בוימאויל, אָדער בוימאויל אַליין. זויערע סמע־טענע איז אויך זעהר גוט.

פּינאַט פּוטער דרעסינג 2

1 טיי־לעפעלע פּינאַט־פּוטער, 3 עס־לעפעל אַפּעלסינע־זאַפּט. רייבט איין די פּינאַטס־פּוטער, צוגיסענדיג ביסלעכווייז די זאַפּט, ביז עס ווערט אַזוי ווי סמעטענע. איהר קאָנט עס מאַכען אַזוי געדיכט ווי איהר ווילט, צוגיסענדיג מעהר אָדער ווייניגער זאַפּט.

געקאָכטע דרעסינג 3

⅓ גלאָז סמעטענע, זיסע
½ טיי־לעפעל קראַכמאַל
2 עס־לעפעל לימענע־זאַפּט
2 טיי־לעפעלאַך קאָקאָנאָט־פעט
1 געלכעל פון איין איי
אַ ביסעלע זאַלץ.

וואַרעמט אָן די סמעטענע אין אַ טאָפּעלטען טאָפּ, וואָס שטעהט אין הייסע וואַסער. רייבט פאַנאַנדער דעם קראַכמאַל מיט אַ ביסעל קאַלטע מילך און מישט עס אַריין אין די הייסע סמע־טענע. דעקט עס צו און לאָזט קאָכען פאַר 8 מינוטען. שלאָגט אויף דעם געלכעל, לעגט אַריין די פעט און די לימענע־זאַפּט. מישט אויס גוט. גיסט אַריין ביסלעכווייז די הייסע סמעטענע, מישענדיג די גאַנצע צייט. גיסט עס אַריין צוריק אין טאָפּ, און לאָזט קאָכען ביז עס ווערט געדיכט, ווי איהר ווילט. באַזאַלצט צום טעם און לאָזט אָפּקיהלען.

געקאָכטע דרעסינג. 4.

2 געלעכלאַך
1 עס־לעפעל לימענע־זאַפּט
⅓ לעפעלע זאַלץ
⅓ לעפעלע צוקער
2 לעפעל פּוטער אָדער אויל
¾ גלאָז מילך
1 לעפעל מעהל

שלאָגט אויף די געלעכלאַך, רייבט פאַנאַנדער די מעהל גוט, מיט אַ ביסעל קאַלטע מילך, שיט אַריין די זאַלץ און צוקער. גיסט עס אַריין אין אַ טאָפּעלטען טאָפּ, וואָס שטעהט אין וואַסער. גיט

אריין די אויל אדער פוטער און די מילך. לאזט עס קאכען מי־שענדיג ביז עס איז גוט הייס און צוזאמענגעמישט. גיסט אריין ביסלעכווייז די לימענע־זאפט און קאכט ביז עס הויבט אן ווערען געדיכט. נעמט אראפ פון דעם פייער און קיהלט עס גלייך אפ.

אויב עס ווערט זיך זעצען, וואס עס קאן זיך טרעפען, קיהלט עס אפ און שלאגט עס גוט אויף מיט אן איי־אויפשלאגער.

5. פרענטש דרעסינג.

1 לעפעל לימענע־זאפט
3 לעפעל אויל
2 געלעכלאך פון איי.
¼ לעפעל זאלץ
עטליכע טראפען ציבעלע־זאפט

מישט צונויף די לימענע זאפט, זאלץ און אויל, שלאגט אויף די געלעכלאך און גיסט צו ביסלעכווייז די אויל, מישענדיג גוט ביז עס ווערט איין עמולסיאן. נוצט עס גלייך. עס קאן ניט שטעהן.

6. מ א י א נ ע ז.

2 געלעכלאך
1½ גלעזער אויל
½ לעפעלע צוקער
1 עס־לעפעל לימענע־זאפט
½ לעפעלע זאלץ

שלאגט אריין די געלעכלאך אין א טיעפער שיסעל. גיסט אריין א לעפעל אויל און שלאגט עס אויף מיט אן איי־אויפשלאגער ביז עס שלאגט זיך גוט צוזאמען. גיסט אונטער ביסלעכווייז אויל ווען עס הויבט אן ווערען געדיכט, ניט מעהר ווי א לעפעל מיט אמאל. ווען איהר האט שוין אריינגעגאסען דעם גאנצען אויל, און עס איז שוין געדיכט גענוג (עס דארף זיין גאנץ געדיכט), מישט צונויף זאלץ, צוקער און לימענע־זאפט צוזאמען, לאזט עס צוגעהן, און גיסט עס אריין אין דעם אויל ביסלעכווייז, מישענדיג גוט ביז עס מישט זיך צונויף. אנשטאט 2 געלעכלאך, קאן מען נעמען איין גאנצע איי.

7. רוסישע דרעסינג.

¾ גלאז מאיאנעז
1 הארט־געקאכטע איי, צו־קוועטשט דין
1 לעפעל דין־צוהאקטען רויטען זיסען פעפער (פימענטא)
1 לעפעל דין־צוהאקטע פעט־רושקע
½ לעפעל דין־אנגעריבענע ציבעלע
1 לעפעל קעטשאפ
1 לעפעל לימענע־זאפט

מישט עס גוט צונויף אינאיינעם.

8. פרוכט זאפט דרעסינג.

4 לעפעל פרוכט־זאפט (אפעלסין, אנאנאס אדער עפעלזאפט)
4 לעפעל לימענע־זאפט
3 לעפעל צוקער
2 אייער
א טראפען זאלץ

שלאגט אויף די אייער, נאר ניט ביז שוים. גיסט אריין די לימענע פרוכט־זאפט און צוקער. מישט אוים און לאזט קאכען אין א צווייענדיגען טאפ אויף הייסע וואסער, מישענדיג די גאנצע צייט ביז עס ווערט געדיכט. נעמט אראפ פון פייער און קיהלט עס גלייך אפ.

9. טויזענד אינזעל דרעסינג.

1 גלאז מאיאנעז
2 לעפעל קעטשאפ
4 לעפעל אויפגעשלאגענע סמעטענע, זויערע
2 לעפעל דין־צוהאקטע אוגערגערקעס (אדער ½ לעפעל ציבעלע)

מישט אוים גוט צוזאמען.

10. טויזענד אינזעל דרעסינג.

½ גלאז מאיאנעז
1 גלאז אויפגעשלאגענע סמעטענע
1 לעפעל דין־צוהאקטען רויטען פעפער זיסען (פימענטא)
1 לעפעל לימענע־זאפט
1 לעפעל דין־צוהאקטע פעטרושקע
1 געלעכעל, הארט אויפגעקאכט און דין צוקוועטשט

מישט אוים גוט צוזאמען.

11. סמעטענע דרעסינג.

6 לעפעל געדיכטע סמעטענע 1 לעפעל צוקער
זויערע א ביסעלע זאלץ
2 לעפעל לימענע־זאפט

שלאגט גוט אויף די סמעטענע. מישט צונויף די זאלץ און צוקער מיט די לימענע־זאפט. לאזט צוגעהן. מישט צונויף אלעס צוזאמען.

12 פרוכט סאוס (פאר פרוכט סאלאד)

4 לעפעל אפעלסין אדער אנא־ 1 געלעכעל פון איין איי
נאס־(פיינעפעל)־זאפט 3 לעפעל צוקער
½ לעפעל לימענע־זאפט 1 לעפעל קראכמאל

גיסט אריין דעם פרוכט־זאפט אין א פענדעל און לאזט עס פארזידען אויף א קליינעם פייער. מישט פאנאנדער דעם צוקער און קראכמאל מיט א ביסעל פון דעם זאפט ביז עס וועט זיך גוט צונויפמישען. שלאגט אויף דעם געלכעל און מישט צונויף מיט דעם צוקער און קראכמאל און גיסט אריין ביסלעכווייז דעם הייסען זאפט, מישענדיג די גאנצע צייט. שטעלט עס אריין אין הייסע וואסער און לאזט עס ווארימען, מישענדיג די גאנצע צייט ביז עס ווערט געדיכט. מישט אריין א טראפען זאלץ, אויב איהר ווילט, און לאזט עס אפקיהלען.

באמערקונג: אויפגעשלאגענע זיסע סמעטענע (סליווקעס) קאן מען צו דעם צומישען ⅓ אדער ¼, ווען עס איז שוין קאלט.

13. קעז מאיאנעז.

½ גלאז צוריבענעם אמעריקען (האלענדער) קעז, אדער קרים־קעז.
רייבט גוט פאנאנדער, צוגיסענדיג ביסלעכווייז בוימאויל, ביז עס ווערט אזוי ווי סמעטענע. נאכהער שלאגט עס גוט אויף, צו־גיסענדיג ביסלעכווייז אויל ביז עס ווערט גאנץ געדיכט.
גיסט אריין לימענע־זאפט און באזאלצט צום טעם.

IX

סאלאדס.

די גרינסען, איבערהויפט די בלעטער־גרינסען, דארפען זיין צו־געגרייט פיעל פריהער איידער מען דארף מאכען דעם סאלאד.

קלייבט איבער און וואשט איבער די בלעטער און ווייקט זיי אין קאלטע וואסער פאר ½ שטונדע. זייעט גוט אראפ די וואסער, לעגט אריין די גרינסען אין א בעסקעטעל (קארזינקע) און שטעלט אנידער אויף אייז פאר ½ שטונדע, וועט עס ווערען הארט (קריספ) און זאפטיג.

אידישער סאלאד 14

1 גלאז דין־צוהאקטע יונגע קרויט	לימענע זאפט
1 מיטעלען עפעל	½ גלאז דין־אנגעריבענע מעהרען
2 לעפעל צוהאקטע געזאלצענע מאסלינעס	1 טיי־לעפעל פינאט־פוטער
2 הארטע אייער	1 דין־אנגעריבענע ציבעלע
	סעלערי, זאלץ, אויל

נעהמט ארויס די ביינדלעך פון די מאסלינעס, צוהאקט עס דין, זאל זיין 2 לעפעל. צוהאקט עס זעהר דין צוזאמען מיט די קרויט, עפעל, מעהרען, ציבעלע, פינאט־פוטער, די ווייסלען פון די הארט־אפגעקאכטע אייער און א שטיקעל איינגענעצטען און גוט־אויסגעקוועטשטען ברויט, פארפראוועט עס מיט סעלערי, זאלץ און לימענע־זאפט צום טעם. גיסט אריין גענוג אויל. מישט עס גוט אויס. לעגט עס פאנאנדער אויף לעטאס־בלעטער. רייבט פאנאנדער די געלעכלאך פון די הארט־אויפגעקאכטע אייער מיט א ביסעלע וואסער און באגיסט עס אויבען. לעגט ארום מיט דין־אנגעשניטענע זיסע אוגערקעס אדער צייטיגע טאמייטאס (באקלאזשאנעס) און עטליכע מאסלינעס.

15. גריכישער סאַלאַד.

2 גלעזער דין־אָנגעבראַקטע יונ־גע קרויט
1 גרויסער, גרינער זיסער פעפער
½ לעפעלע פינאַט־פּוטער
סעלערי, זאַלץ.

1 דין־אָנגעריבענע ציבעלע
1 לעפעל צוהאַקטע שווארצע אויילבערטען (מאַסלינעס)
לימענע־זאַפט
אויל אָדער מאַיאָנעז דרעסינג

צובראַקט די קרויט, ווייקט עס אַ אין אייז־וואַסער פּאַר ½ שטונדע. נאָכהער זייעט עס אָפּ און מאַכט עס טרוקען מיט אַ ריינעם האַנטוך. רייניגט אויס דעם פעפער פון אינוויינינג, צוהאַקט עם דין, נעהמט ארויס די ביינדלעך פון די מאַסלינעס און צוהאַקט עם דין. מישט צוזאַמען מיט דעם קרויט, צוהאַקטע פעפער, די אָנגעריבענע ציבעלע און די פינאַט־פּוטער. פּאַרפּראַווועט עס מיט סעלערי, זאַלץ, און לימענע־זאַפט צום טעם. באַגיסט מיט אויל אָדער מאַיאָנעז, צולעגט אויף לעטאַס (סאַלאַטען־בלעטער), קיהלט עס גוט אַן אויף אייז.

16. געזונדהייט סאַלאַד.

דר. מישלאַוו׳ס

2 גלעזער דין־צובראַקטע קרויט
1 גלאָז דין־אָנגעריבענע מעהרען
3 לעפעל דין־צוריבענע פּיגנאָ־ליאַ־ניס אָדער מאַנדלען
2 לעפעל ראָזשינקעס

1 לעפעל דין־אָנגעריבענע ציבע־לע (אויב איהר ווילט)
סעלערי זאַלץ, לימענע־זאַפט
3 לעפעל אויל
לעטאַס־בלעטער

צובראַקט זעהר דין די קרויט, לעגט עס אריין אין אייז־וואַסער פּאַר אַ האַלבע שטונדע. נאָכהער זייט עס אָפּ גוט און טריקענט עס אָפּ צווישען אַ צונויפגעלעגטען ריינעם האַנטוך. מישט עס צו־נויף מיט די ציבעלע, מעהרען, ניס און ראָזשינקעס. פּאַרפּראַווועט עס צום טעם מיט סעלערי זאַלץ און לימענע־זאַפט. גיסט אריין אויל. לעגט עס פּאַנאַנדער אויף לעטאַס־בלעטער און באַשיט אויבען מיט צוריבענע ניס.

וועגעטארישער קאך־בוך

געמישטער סאלאד 1. 17

צובראקט דין לעטאס, טאמייטאס גרינע ציבעלע, רעטאכלאך
סעלערי, גרינע אוגערקעס, א ביסעל סעלערי זאלץ.

מישט עס גוט איבער מיט פרענטש דרעסינג, לימענע־זאפט און אויל, אדער זויערע קרים (סמעטענע). צולעגט עס אויף לעטאס־בלעטער און לעגט ארום מיט אוילבערטען. באשיט פון אויבען מיט א ביסעל דין־צוהאקטע פעטרושקע, גרינעם אדער רויטען־זיסען פעפער.

געמישטער סאלאד 2 18

לעטאס, סעלערי
רעטאכלעך
סעלערי, זאלץ
אספאראגוס, (ספארזשע)
יונגע מעהרען, גרינע ציבעלע

מישט אריין 1 אדער 2 לעפעל צוריבענע ניס. צוהאקט אלעס אדער רייבט עס דין אן אויף א ריב־אייזען. מישט צונויף מיט מאיאָנעז אדער אנדערע דרעסינג. צולעגט עס פאנאנדער אויף לעטאס־בלעטער. באשיט גוט מיט צוריבענע ניס.

געמישטער סאלאד 3 19

עטליכע בלעטער לעטאס
דין־אנגעשניטענע אוגערקעס
עטליכע שטיקעלאך סעלערי
עטליכע שטיקעלאך דין־אנגע־שניטענע זיסע, גרינע פעפער

א ביסעל וואסער גרעס ארויפגעלעגט אויבען, לעגט אר ם מיט דין־אנגעשניטענע טאמייטאס און א לעפעלע מאיאנעז אויבען.

געפילטע זיסע פעפער סאלאד 20

2 גרויסע גרינע, זיסע פעפערס, טאמייטאס, צייטיגע
סעלערי, גרינע ציבעלע
סעלערי־זאלץ
גרינע, פרישע ארבעס
2 הארטע געקאכטע אייער
פרענטש סאלאד דרעסינג (סאס)
גרינע פעטרושקע אדער וואסער גרעס.

וועגעטארישער קאך-בוך

צושניידט די פעפערס אויף דער האלב אין דער לענג. רייניגט גוט אויס אינוויינינג און ווייקט עס אין וואסער פאר א האלבע שטונדע. צוהאקט און נעהמט גלייכע טהיילען סעלערי, גרינע ציבעלע, גרינע פרישע ארבעס און הארט אויפגעקאכטע אייער. פארפראוועט גוט מיט סעלערי, זאלץ און געקאכטע סאלאד דרעסינג (סאס). פילט אן די פעפערס. צולעגט עס אויף גוט אנגעקיהלטע לעטאס-בלעטער און לעגט ארום מיט דין-אנגעשניטענע צייטיגע טאמייטאס (באקלאזשאנעס).

געפילטע טאמייטאס 21

3 צייטיגע טאמייטאס
1 מיטעלע ציבעלע
1 גלאז דין-צוהאקטע קרויט
מאיאנעז דרעסינג
2 לעפעל ניס (מאנדלען אדער פיגנאליא-ניס) דין צוריבען
סעלערי, זאלץ

שניידט אפ דעם אויבען פון די טאמייטאס און שאבט ארויס וויפיעל איהר קאנט די אינוויינינגסטע טהייל. צוהאקט עס דין מיט די קרויט, ציבעלע און ניס. באזאלצט צום טעם, מישט גוט אויס מיט מאיאנעז. פילט אן די טאמייטאס, דעקט צו מיט דעם אפ-געשניטענעם אויבען. צולעגט עס אויף לעטאס-בלעטער און לעגט ארום מיט מאסלינעס, זיסע אדער געזאלצענע.

דייטשער סאלאד 22

לעטאס (סאלאטע)
סעלערי, זאלץ
אויל
1 הארט אויפגעקאכטע איי
לימענע-זאפט

וואשט גוט די לעטאס-בלעטער, זייט אראפ די וואסער און קיהלט עס גוט אפ עס זאל ווערען הארט (כרופקע). צושניידט עס אויף שטיקלאך. נעהמט 1 טהייל לימענע זאפט און 2 טהיילען אויל און, אויב איהר ווילט, א ביסעלע האניג צום טעם. באגיסט עס אויף דעם סאלאד. באזאלצט צום טעם און מישט עס גוט אויס. לעגט עס ארויף אויף א טעלער און לעגט ארום מיט דין-צו-שניטענעם הארט אויפגעקאכטען איי. באשיט אויבען מיט דין-צו-מאלענע ניס (פיגנאליא ניס אדער מאנדלען).

דיינישער סאלאד 23

- 4 גרינע זיסע אוגערקעס
- 1 זיסע גרינע פעפער
- 1 מיטעלע ציבעלע
- פרענטש סאלאד דרעסינג
- 2 לאנגע שטיקלאך סעלערי (סעלדערע)

צושניידט די אוגערקעס (קיוקאמבערס) אויף צווייען אין דער לענג. שאבט אויס די אינווייניג וויפיעל איהר קענט, לאזענדיג נאר א דינע ווענטעל. צוהאקט עס דין מיט דער סעלערי, ציבעלע און פעפער. באזאלצט צום טעם. מישט גוט איבער מיט די דרעסינג און פילט אן דערמיט די צושניטענע אוגערקעס. באשיט מיט צוהאקטע פעטרושקע.

וויענער סאלאד 24

- ½ גלאז דין־צוהאקטע אספאראגאס
- 4 לעפעל דין־צוהאקטע סעלערי
- 2 לעפעל דין־אנגעריבענע ציבעלע
- סעלערי, זאלץ
- ½ גלאז דין־צוריבענע פיגנאליא אדער אנדערע נים
- ½ גלאז דין־צובראקטע טאמייטאס
- ½ גלאז דין־צובראקטע עפעל
- מאיאנעז דרעסינג

מישט צונויף אלע אינאיינעם, פארפראוועט צום טעם און לעגט פאנאנדער אויף לעטאס־בלעטער.

זומער סאלאד 25

- 1 גלאז דין־צובראקטע סעלערי
- 1 גלאז דין צוהאקטע לעטאס
- 2 לעפעל דין־צוריבענע נים
- סעלערי, זאלץ
- 2 לעפעל דין־צוהאקטע גרינע ציבעלע
- ½ גלאז דין־אנגעשניטענע רעטעכלאך
- מאיאנעז, לימענע־זאפט, אויל אדער אויפגעשלאגענע סמעטענע

אלע גרינסעז דארפעז זיין גוט אפגעוואשעז און אפגעקיהלט איידער מעז נוצט עס. צוהאקט עס דין. מישט אלעם אינאיינעם. פארפראוועט צום טעם. לעגט פאנאנדער אויף לעטאס־בלעטער, באשיט אויבעז מיט דין־צוהאקטע פעטרושקע אדער וואסער גרעס.

טאָמייטאָ סאלאד 26

3 טאמייטאס
½ גלאז דין־צובראקטע עפּעל
4 לעפּעל סאלאד דרעסינג
4 לעפּעל דין־צובראקטע

אוגערקע
½ גלאז דין־צוהאקטע סעלערי
סעלערי־זאלץ

שניידט אפּ דעם אויבען פון די טאמייטאס (באקלאזשאנעס) און שניידט אויס וויפיעל מען קאן דעם אינווייניגסטען טהייל פון די טאמייטאס, עס זאל נאר בלייבען א דינע ווענטעל ארום. צוהאקט עס און מישט צונויף מיט די אלע אנדערע גרינסען און דרעסינג. באזאלצט צום טעם, און פילט אן די טאמייטאס מיט דעם. דער־לאנגט עס אויף לעטאס־בלעטער.

טאָמייטאָס געפילטע 27

די זעלבע אויבען־דערמאנטע וועג קאנט איהר די טאמייטאס אנפילען מיט וועלכען איהר ווילט אנדערען, געהאקטען סאלאד.

לעטעם (סאלאטע) און טאָמייטאָס (באקלאזאנעס) 27

לעגט אנידער אויף א טעלער גוט־איבערגעוואשענע און גוט־אנגעקיהלטע לעטאס־בלעטער. שיילט אפּ א גוט־צייטיגע טאמייטא. (מען בריהט זיי אפּ מיט זידענדיגע וואסער, שיילט זיך עס גוט אפּ.) לייגט עס אנידער אויף די לעטאס־בלעטער און צושניידט עס מיט א שארפען מעסער אויף פיער טהיילען, נאר ניט אינגאנצען, עס זאל זיך נאר פאנאנדערעפענען. לייגט אריין א לעפעלע געדיכטע מאיאנעז דרעסינג אין דער מיטען פון דער פאנאנדערגענומענער טאמייטא און לייגט עס ארום מיט וואסער קרעס, דין־אנגעשניטענע רעטאכלעך, אוגערקעס אדער אוילבערטען (אליוום).

לעטום און איי סאלאד 28

אויף גוט־אנגעקיהלטע לעטאס־בלעטער צולייגט דין־אנגעשני־טענע טאמייטאס אדער אוגערקעס, און אויבען דין־אנגעשניטענע הארטע אייער. באגיסט אלעם מיט אויפגעקאכטע אדער מאיאנעז דרעסינג, אדער זויערע סמעטענע.

מערען סאלאד 29

1 גלאז דין־אנגעריבענע מעהרען
2 לעפעל דין־צוריבענע ניס (אדער מאנדלען)
אויל
2 לעפעל דין־אנגעריבענע ציבעלע
סעלערי, זאלץ
לימענע־זאפט

רייבט אן דין יונגע מעהרען. מישט צונויף מיט די ציבעלע און ניס. פארפראוועט צום טעם מיט זאלץ און לימענע־זאפט און גיסט אריין אויל וויפיעל איהר ווילט. דערלאנגט עס אויף לעטאס־בלעטער.

מערן און ענדייוו סאלאד 30

1 גלאז דין־אנגעריבענע מעהרען
סעלערי, זאלץ
½ גלאז ענדייוו
לימענע־זאפט

צורייבט דין די מעהרען, צובראקט דין די ענדייוו, פארפראוועט מיט זאלץ און לימענע־זאפט צום טעם. באגיסט מיט אויל און צולייגט אויף לעטאס־בלעטער און לייגט ארום מיט שווארצע אוילבערטען (אליווס).

סעלערי (סעלדערעי) סאלאד 31

1 גלאז דין־צוהאקטע סעלערי
1 לעפעל דין־צוריבענע ציבעלע
סעלערי־זאלץ
½ גלאז דין־צובראקטע עפעל
½ גלאז דין־צוהאקטע אספאראגוס (ספארזע)
לימענע זאפט
אויל וויפעל מען דארף.

וואשט און שאבט גוט אפ די הארטע טהיילען פון די סעלערי. צוהאקט עס דין. מישט צונויף אלעס אינאיינעם. פארפראוועט צום טעם מיט די זאלץ און לימענע־זאפט און אויל. לייגט פאנאנדער אויף לעטאס־בלעטער. באשיט גוט אויבען מיט דין־צוריבענע פיגנאליא ניס, אדער מאנדלען. לייגט ארום מיט די אנגעשניטענע טאמייטאס, אוגערקעס אדער געזאלצענע אוילבערטען (אליווס).

סעלערי און ראַזשינקעס סאַלאַד 32

1 גלאַז דין־צוהאַקטע סעלערי
½ גלאַז ראַזשינקעס
סעלערי־זאַלץ

1 גלאַז דין־אָנגעריבענע מעהרען
1 לעפעלע פינאַט־פוטער
לימענע־זאַפט
אויל

מישט צונויף גוט צוזאַמען די סעלערי, מעהרען און ראַזשינקעס. פאַרפּראַוועט צום טעם מיט זאַלץ און לימענע־זאַפט. רייבט פאַנאַנדער די פינאַט־פוטער מיט דעם אויל און מישט גוט איבער אַלעם אינאיינעם. צולייגט אויף לעטאַס־בלעטער און באַשיט מיט צוריבענע ניס.

פאַריזיען סאַלאַד 33

1 גלאַז צושניטענע געקאַכטע קאַרטאַפעל
½ גלאַז דין־צובראַקטע אוגערקע
½ גלאַז געקאַכטע סאָוס
¾ גלאַז דין־צוהאַקטע סעלערי (סעלדערעי)

3 לעפעל דין־אָנגעריבענע ציבעלע
½ גלאַז צובראַקטע רעטעכלאַד
1 לעפעל דין־צוהאַקטען זיסען גרינעם פעפער

מישט עס צונויף אַלעס אינאיינעם און דערלאַנגט עס אויף לעטאַס־בלעטער באַשאַטען אויבען מיט די צוהאַקטע גרינע אָדער רויטע זיסע פעפער.

קאַרטאָפעל און סעלערי סאַלאַד 34

1 גלאַז דין־צוהאַקטע סעלערי
1 גלאַז צובראַקטע געקאַכטע קאַרטאָפעל

2 צובראַקטע האַרטע אייער
4 לעפעל מאַיאָנעז אָדער געקאַכטע סאָס

צובראַקט דין אויפגעקאַכטע קאַרטאָפעל אין פיערעקדיגע שטיקלאַך, מישט צונויף מיט די צוהאַקטע סעלערי און די צו־קוועטשטע איי. באַזאַלצט צום טעם און מישט צונויף מיט דעם דרעסינג. באַשיט מיט דין־צוהאַקטע פעטרושקע.

קאליפלאור (צוועטנאיא קאפוסטא) סאלאד 35

1 גלאז צובראקטע קאליפלאוער
1 לעפעל דין־צוריבענע נים
1 גלאז צוהאקטע לעטאס (סאַ־לאטע)

סעלערי־זאלץ
מאיאנעז אדער געקאכטע דרעסינג.

מישט צונויף אלעם אינאיינעם און באזאלצט צום טעם.

וואלדראף סאלאד 36

לעטאס בלעטער
2 מיטעלע עפעל
1 גלאז צוהאקטע סעלערי

¼ גלאז דין־צוריבענע נים
מאיאנעז דרעסינג

צוהאקט דין די סעלערי מיט די עפעל. מישט אריין די נים. לייגט אריין אין די לעטאס־בלעטער, און באשיט אויבען מיט נים. גיסט ארויף א ביסעל מאיאנעז.

קארטאפעל סאלאד, רויטער 37

1 גלאז אויפגעקאכטע און דורכגעזייטע טאמייטאס
½ גלאז דין־אנגעריבענעם האלענדער־קעז
10 שווארצע זיסע אוילבערטעז (אליוום)

4 גלעזער אויפגעקאכטע, צושניטענע, צובראקטע קארטאפעל
3 לעפעל אויל
סעלערי־זאלץ
וואסער־קרעס אדער גרינע פעטרושקע, 2 לעפעל.

גיסט אריין די טאמייטא־סאוס אין א פענדעל. ווארימט עס אן. לייגט אריין דעם קעז דין צוריבען. לאזט קאכען, מישענדיג ביז דער קעז וועט צוגעהן. נעמט ארוים די ביינדלאך פון די אויל־בערטעז. צוהאקט עס דין. לייגט עס אריין אין דעם סאס, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. צוהאקט דין די פעטרושקע אדער וואַ־סער־קרעס, מישט צונויף מיט די קארטאפעל אפגעקאכטע, אפגע־שיילטע און צושניטענע אין שטיקלאך — די גרוים פון א נים — באזאלצען און פארפראוועט צום טעם. גיסט אויף דעם ארויף הייסען סאס. לייגט ארויף אויף א סאלאד טעלער. באשיט אויבען

מיט די צוהאקטע פעטרושקע. לייגט עס ארום מיט דין־אנגעשני־טענע זיסע אוגערקעס אדער רעטאכלעך.

קארטאפעל סאלאד 38

2 גלעזער צובראקטע געקאכטע קארטאפעל

2 אייער, הארט אפגעקאכטע

1 דין־צוריבענע ציבעלע

2 לעפעל געקאכטען סאס אדער מאיאנעז

⅓ לעפעלע פינאט־פוטער

שטיקלאך זיסע אוגערקע אדער דין־צוהאקטע פעטרושקע.

צושניידט די אפגעקאכטע קארטאפעל אין פיערעקעכדיגע שטיקלאך. מישט עס צונויף מיט דער צושניטענער איי, ציבעלע, באזאלצט צום טעם, צורייבט די פינאט־פוטער מיט דעם סאוס און מישט צונויף אלע אינאיינעם. לאזט שטעהן א האלבע שטונדע.

קרויט סאלאד 1 39

½ קווארט קרויט, צובראקטע, זעהר דין

1 מיטעלע עפעל

סעלערי, זאלץ

אויל וויפיעל מען דארף

1 קליינע ציבעלע אנגעריבען זעהר דין

1 לעפעל דין־צומאלענע ניס אדער מאנדלען

לימענע־זאפט נאכ'ן טעם נאך.

מישט עס צוזאמען און פארפראוועט מיט די סעלערי־זאלץ, לימענע־זאפט און אויל נאך דעם געשמאק און לאזט עס שטעהן אין אייז פאר א האלבע שטונדע איידער איהר עסט און לייגט עס פאנאנדער אויף לעטאס־בלעטער.

קרויט סאלאד 2 40

דין־צובראקטע קרויט, ½ קווארט

סעלרי־זאלץ נאכ'ן טעם

1 טיי־לעפעלע פינאט־פוטער אדער אויל

1 גרויסע ציבעלע צועפרעגעלט גוט אין אויל

לימענע־זאפט נאכ'ן טעם

אויל

מישט צונויף די קרויט מיט די געפּרעגעלטע ציבעלע. באַזאַלצט מיט די סעלערי־זאַלץ און פאַרפּראַוועט מיט די לימענע־זאַפט נאָכ'ן טעם נאָך. נעמט די פּינאַט־פּוטער, רייבט עס פאַנאַנדער גוט מיט וואַסער אָדער פּרוכט־זאַפט, ביז עס וועט ווערן ווי סמעטענע, און מישט גוט איבער מיט דעם סאַלאַד און לייגט עס פאַנאַנדער אויף לעטאַס־בלעטער. לייגט עס אַרום מיט אוילבערטען, מאַסלינעס.

41 קרויט סאַלאַד 3 (קאָלד סלאָ)

1 קוואָרט דין־צובראַקטע קרויט
½ גלאָז מילך
¼ לעפעלע צוקער
1 געלכעל פון אַן איי
2 לעפעל לימענע־זאַפט
½ לעפעל פּוטער
½ לעפעל מעהל
2 לעפעל דין־צוריבענע ציבעלע
סעלערי, זאַלץ.

צובראַקט די קרויט דין, לייגט אַריין אין קאַלטע וואַסער פאַר ½ שטונדע. נאָכהער זייט עס גוט אָפּ און שטעלט אַנידער אויף אייז ביז איהר וועט עס דאַרפען. רייבט גוט איין דעם צוקער, פּוטער און די מעהל. וואַרעמט אָן די מילך און גיסט צו ביסלעכווייז, רייבענדיג די גאַנצע צייט. לאָזט עס קאָכען אין אַ טאָפּעלטען טאָפּ, אויף הייסע וואַסער פאַר צעהן מינוטען. באַזאַלצט צום טעם און שלאָגט עס גוט אויף. שלאָגט אויף דעם איי־געלעכעל און גיסט צו ביסלעכווייז דעם סאָס. מישט עס גוט אויס. שטעלט עס צוריק אַרויף אויף די הייסע וואַסער און לאָזט עס ווידער קאָכען פאַר עטליכע מינוט. גיסט עס אַרויף הייסערהייט אויף די צובראַקטע קרויט. מישט גוט צונויף אינאיינעם. גיסט די לימענע־זאַפט צום טעם און לאָזט אָפּקיהלען. באַשיט אויבען מיט די דין־צוהאַקטע רויטען אָדער גרינעם זיסען פעפער, פּעטרושקע אָדער ניס.

אנשטאַט דעם אויפגעקאָכטען סאָס, קאָן מען נעמען מאַיאָנעז אָדער וועלכען אַנדערען סאָס.

קרויט רויטע סאלאד 42

2 גלעזער דין־צובראַקטע רויטע קרויט
1 גלאָז דין־צוהאַקטע סעלערי
1 מיטעלע זויערע עפּעל
אַ ביסעלע סמעטענע
סעלערי, זאַלץ
1 קליינע ציבעלע, דין־אַנגעריבען
2 פולע עס־לעפעל קרים־קעז
אָדער גוטען היימישען קעז
1 רויטער זיסער פעפער
מאַיאָנעז דרעסינג.

צובראַקט די קרויט זעהר דין. רייבט אָן די ציבעלע אויף אַ ריב־אייזען. צוהאַקט דין די סעלערי און רויטען פעפער און די עפּעל. צורייבט דעם קעז מיט אַ ביסעלע סמעטענע און מישט אַלעס אויס אינאיינעם. באַזאַלצט צום טעם. צולייגט עס אויף קליינע ווייסע יונגע קרויט־בלעטער אָדער לעטאַס־בלעטער. באַגיסט מיט מאַיאָנעז.

קאַליפאָרניאַ סאלאד 43

לעטאַס (סאַלאַטע)
זיסע ווייִנטרויבען (גרייפּס)
כאַלאַד דרעסינג (סאָס)
אַפּעלסינע (אראנדזש)
גרייפּ־פרוכט.

צושניידט אַ קאָפּ לעטאַס אויף דער העלפט. לייגט עס אַריין אין אַ ביסעל געזאַלצענע קאַלטע וואַסער, מיט דעם צושניטענעם זייט אַראָפּ, פאַר אַ האַלבע שטונדע. נאָכהער וואַשט עס גוט אויס און טריקענט אָפּ פון די וואַסער מיט אַ ריינעם האַנטוך. נעמט אַרויס עטליכע פון די מיטעלסטע האַרץ־בלעטלאַך און לייגט עס אָן פול מיט צושניטענע קליינע שטיקלאַך אַפּעלסינע און גרייפּ־פרוכט. לייגט אַרום מיט ווייִנטרויבען און באַגיסט מיט געקאָכטע סאָס.

קעז סאלאד 1 44

½ גלאָז קרים־קעז
2 לעפעל סמעטענע, זיסע
2 לעפעל דין־צוריבענע ניס
1 גלאָז דין־צוהאַקטע סעלערי
סעלרי־זאַלץ
פרענטש דרעסינג.

רייבט פאַנאַנדער גוט דעם קעז מיט די סמעטענע. מישט צונויף מיט סעלערי און האַלב פון די ניס. פאַרפּראַוועט מיט זאַלץ צום טעם. מאַכט דערפון קייקעלאַך די גרויס פון א נוס. וואַלגערט עס איין גוט אין די צוריבענע ניס. צולייגט עס אויף לעטאַס־בלעטער, און באַגיסט עס מיט פרענטש דרעסינג.

45 קעז סאַלאַד 2

רייבט פאַנאַנדער קרים־קעז אָדער אַנדערען גוטען קעז מיט א ביסעלע צומאַלענע ניס אָדער מאַנדלען (פיגנאָליאַ ניס זיינען בעסער פון אַלע אַנדערע) און דין־צוהאַקטע פּעטרושקע אָדער וואַ־סער־קרעס, גרינע אָדער רויטע זיסע פעפער, און א ביסעל צורי־בענעם האַרטען ברויט. מאַכט דערפון קייקעלאַך, צולייגט עס אויף לעטאַס־בלעטער אָדער מאַכט אַזוי ווי א נעסט פון די צובראַקטע יונגע קרויט. באַגיסט עס אויבען מיט מאַיאָנעז אָדער אַן אַנדער דרעסינג און באַשיט אויבען מיט צוהאַקטע פּעטרושקע.

46 קעז און פלאָמען סאַלאַד

ווייקט איין פלוימען ביז זיי ווערען ווייך. זייט אָפּ. נעמט אַרויס דיביינדלעך. פילט עס אָן מיט גוטען קעז, פרישען, אָדער קרים־קעז. צולייגט עס אויף לעטאַס־בלעטער, באַגיסט מיט דרעַ־סינג און באַשיט מיט פּעטרושקע, צוהאַקטע.

47 קעז געפילטע גרינע פעפערס

½ גלאָז קרים־קעז אָדער גוטען היימישען קעז	2 לעפעל צומאַלענע ניס
2 לעפעל צוהאַקטע פּעטרושקע	1 לעפעל ברויט־ברעקלאַך
לעטאַס־בלעטער	גרינע זיסע פעפערס

שניידט אָפּ דעם וואָרצעל־זייט פון די גרינע פעפערס, ריי־ניגט גוט אויס פון אינווייניג. וואַשט גוט אויס און לאָזט עס ווייקען אין קאַלטע וואַסער פאַר 15 מינוט. צורייבט גוט און מישט צונויף די קעז, פּעטרושקע, ניס און ברויט־ברעקלאַך. באַזאַלצט

מיט סעלערי, זאַלץ צום טעם. פּילט אָן די פּעפּערס גאַנץ שטייף. צושניידט עס אויף דינע רונדע שטיקלאַך, צולייגט אויף לעטאַס־בלעטער. באַגיסט מיט גוט־אָפּגעשלאָגענע סמעטענע צונויפגעמישט מיט אַ ביסעלע לימענע־זאַפט און באַזאַלצן צום טעם. לייגט אַרום מיט די אָנגעשניטענע זיסע אוגערקעס, און באַשיט מיט דין־צוהאַקטע פּעטרושקע אָדער וואַסער־קרעס.

פּיין־עפּעל (אַנאַנאַס) סאַלאַד 48

- 1 גלאָז צובראַקטע פּיינעפּעל (אַנאַנאַס)
- ¼ גלאָז צוקוועטשטע מאַנדלען אָדער פּיגנאַליאַ־נים
- 2 מיטעלע עפּעל
- מאַיאָנעז דרעסינג
- ½ גלאָז דין־צוהאַקטע סעלערי

צובראַקט די עפּעל. די פּיינעפּעל און סעלערי. צוקוועטשט אָדער צומאַלט די נים. מישט צונויף אַלעס אינאיינעם מיט מאַיאָנעז, צולייגט אויף לעטאַס־בלעטער און באַשיט אויבן מיט דין־צומאַלענע נים.

פרוכט סאַלאַד 49

- 1 גלאָז צושניטענע אויף שטיקלאַך פּיינעפּעל (אַנאַנאַס)
- 3 מיטעל־גרויסע עפּעל
- ½ גלאָז פּערסיקעס (פּיטשעס)
- ¼ דין־צושניטענע פייגען אָדער טייטלען.

צושניידט און מישט צונויף אַלעס אינאיינעם. קיהלט עס גוט אָן. באַגיסט מיט אַ ביסעל גוטען שיטערן האָניג אָדער פרוכט־סאָס.

פרוכט סאַלאַד 50

גלייכע טהיילען צושניטענע אויף קליינע שטיקלאַך פּיינעפּעל (אַנאַנאַס), אַפּעלסינע, עפּעל און פּיטשעס (פּערסיקעס), גיסט פאַנאַנדער אין שערבעט־גלעזער, אָדער גלעזערנע שאַלכלאַך. לייגט אַרויף אַ רויטע קאַרש אויבן.

פרוכט סאַלאַד 51

גלייכע טהיילען, צושניטענע אויף שטיקלאַך, באַנאַנאַס, באַרן, פלוימען אָפּגעשיילטע און אַרויסגענומען די ביינדלאַך. באַגיסט עס מיט פרוכט־סאָס און באַשיט מיט צוריבענע ניס.

פרוכט סאַלאַד 52

גלייכע טהיילען, צושניטענע אויף שטיקלאַך, עפּעל. אַפּרי־קאָטען אָפּגעשיילט און אַרויסגענומען די ביינדלאַך. טייטלען אָדער פייגען איבערגעמישט מיט ניס אָדער מאַנדלען, צושניטענע אויף קליינע שטיקלאַך. באַגיסט מיט פרוכט־סאָס, אָדער אויפגעשלאָ־גענע זיסע סמעטענע (סליוועקס).

באַמערקונג: אַלע פרישע יאַגדעס, ווען צייטיג, זיינען זעהר גוט אַלס פרוכט־סאַלאַד, מיט אַנדערע פרוכט אָדער אַליין. מיט זייער אייגענעם זאַפט, מיט פרוכט־סאָס אָדער מיט אויפגעשלאָ־גענע זיסע קרים.

X

פּאַרשפּייז

גערעמפּטע אויסטער פּלענטש (סאַלסיפּיע) 53

1 בינטעל אויסטער פּלענטס	3 ציבעלעס
3 לעפעל פּוטער	½ גלאָז זאַוערע סמעטענע
2 אייער	
1 גלאָז וואַסער	זאַלץ און עטוואָס פּעפּער

צובראָקט דיין די אויסטער פּלענטס און ציבעלע. לייגט אריין פּוטער און וואַסער, קאָכט ביז ווייך, נעמט אַרונטער פון פייער, שלאָגט אריין די אייער ביז וואַנען עס איז נאָך גאַנץ היים, מישט צונויף מיט די סמעטענע, שטעלט אַרויף אויף אַ קליינעם פייער פאַר 5 מינוט.

געהאַקטער עגג פּלענט 54

1 עגג פּלענט	3 ציבעלעס
2 גרינע זיסע פּעפּער	4 לעפעל אויל
לעמענע זאַפט	2 האַרטע אייער
אַ שטיקעל חלה	זאַלץ און עטוואָס פּעפּער

באַקט אויף דעם עגג פּלענט גאַנץ ווייך, קילט אָפּ, שיילט אָפּ, האַקט איין גאַנץ דיין מיט די אַלע איבעריגע זאַכען, פאַרפּראַוועט מיט אויל, לעמענע זאַפט און זאַלץ צום טעם, דערלאַנגט עס אויף לעטעס (סאַלאַטע) בלעטער, פאַרפּוצט מיט צושניטענע אונגערקעס אָדער מאַסלינעס.

קעז און גרינע פּעפּער פּריקאַזע 55

3 גרינע זיסע פּעפּער	זאַלץ
¼ פונט גוטע קעז	2 ציבעלעס
4 עס לעפעל פּוטער	3 אייער
4 עס לעפעל וואַסער	2 טאַמייטאָס
5 לעפעל מצה־מעהל אָדער ברויט ברעקלעך	זויערע סמעטענע פּעפּער

רייניגט גוט אויס דאָס פּעפּער פון אינעווייניג, באַקט אויף אַן אויוועז אזוי ווי איין קאַרטאָפעל; ווען פאַרטיג, צוהאַקט גאַנץ דין צוזאַמען מיט די ציבעלע. מישט אויס גוט מיט דעם קעז, מעהל, פּוטער און אייער, פאַרזידט די וואַסער מיט די דין צובראַקטע טאָ־מייטאָס, ווען די וואַסער זידט מאַכט אויס גאַנץ קליינע קייקעלעך, לייגט אין די זידיגע וואַסער אַריין, זאַלץ און פּעפּער צום טעם און פּוטער, קאָכט פאַר איין האַלבע שטונדע אויף אַ מיטלען פייער, גיסט אַריין די סמעטענע, קאָכט פאַר 5 מינוטען לענגער.

געפּילטע מערען 56

- 4 גרויסע מעהרען
- 2 אייער
- 1 ציבעלע
- 3 לעפעל פּוטער זאַלץ
- 1 גלאָז וואַסער
- 1 בינטעל פּעטרושקע
- 3 לעפעל נים דין צומאַהלען
- 4 לעפעל ברויט־ברעקלאַך
- ½ גלאָז דורכגעזייעטע טאָמיי־טאָס

שניידט אויס פון אינווייניג די מעהרען ווי פיעל מען קען, צוהאַקט עס גאַנץ דין מיט די פּעטרושקע, אָדער צומאַהלט, שיט אַריין די נים דין צומאַהלען, מישט אויס מיט די אייער, פּוטער, זאַלץ און פּעפּער, אויך ברויט־ברעקלאַך, פילט אַן די מעהרען, פאַר־זידט די וואַסער מיט טאָמייטאָס און דין־צובראַקטע ציבעלעס, לייגט אַריין פּוטער, לייגט אַריין די מעהרען, קאָכט ביז ווייך.

געדעמפּטע קרויט 57

- 1 מיטעל קעפּעל קרויט
- 1 גלאָז דורכגעזייעטע טאָמיי־טאָס זאַלץ
- 1 גלאָז וואַסער
- 3 ציבעלעס
- 4 עס לעפעל פּוטער אָדער אויל פּעפּער

צובראַקט גאַנץ דין די קרויט און ציבעלעס, גיסט אַריין די וואַסער, לייגט אַריין די פּוטער, זאַלץ און פּעפּער, קאָכט פאַר אַ

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

האַלבע שטונדע אויף אַ מיטעלען פייער, גיסט אַריין די טאָמיי־טאָס, קאָכט פאַר נאָך אַ האַלבע שטונדע.

טאָמייטאָ טאָוסט 58

1 גלאָז געקאָכטע און צוריבענע טאָמייטאָס
גאַנצע ווייץ ברויט (האָל וויט) טאָוסט
2 לעפעל אַמעריקען אָדער האָ־לענדער קעז
½ גלאָז דין צוריבענע נים פינגאַלען־פילבערט אָדער מאַנדלען

צולייגט דעם באַשמירטען מיט פוטער טאָוסט אויף לעטאָס בלעטער, מישט צונויף די אויפגעקאָכטע און דורכגעריבענע טאָ־מייטאָס אין אַ ביסעל וואַסער מיט די קעז און נים, קאָכט ביז די קעז וועט צוגעהן, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, באַגיסט אויף דעם טאָוסט, דערלאַנגט הייסערהייט.

טשאָפּ סואי 59

2 גרינע זיסע פעפערס
½ עגג פלענט
3 עס לעפעל פוטער
1 גלאָז וואַסער
3 ציבעלעס
3 טאָמייטאָס
זאַלץ און פעפער צום טעם

ריינירגט גוט אויס די פעפערס פון אינווייניג, צובראַקט עס דין מיט די עגג פלענט, און די ציבעלע, לייגט אַריין פוטער, זאַלץ און פעפער, גיסט אַריין די וואַסער, קאָכט ביז ווייך, צובראַקט קליינע שטיקלעך טאָמייטאָס, מישט די אַלע זאַכען צוזאַמען, קאָכט פאַר 10 אָדער 15 מינוטען לענגער.

געבראַטענע עגג פלענט 60

1 עגג פלענט, מיטעל גרויס
4 עס לעפעל מעהל
4 עס לעפעל פוטער
1 איי
1 טיי לעפעל זאַלץ
½ גלאָז מילך

צושניידט דעם עגג פלענט אויף דינע שטיקלאַך, צושלאָגט

די איי מיט די מילך, מישט צונויף די מעהל און זאַלץ, טונקט די שטיקלאַך עגג פּלענט אין די מילך און איי, דאַן אין די מעהל און ווידער אין איי. צולייגט אויף א בלעך מיט פּוטער געשמירט. בראָט אין א מיטעל־הייסען אויוועז ביז ווייך. דערלאַנגט מיט טאָמייטאָ־סאָוס.

61 געבראָטענע שוועמלעך

½ פונט שוועמלעך	5 ציבעלעס
4 עס־לעפעל פּוטער	זאַלץ און פעפער צום טעם
2 לעפעל מעהל	3 קאַרטאָפעל
2 גלאָז וואַסער	1 הויפּט פּעטרושקע

צובראָקט גאַנץ דין די שוועמלאַך און ציבעלע, שיט אריין די זאַלץ און פעפער, לייגט אריין די פּוטער. קאָכט 1 שטונדע אויף א מי־טעלען פייער. בראָקט אריין דין די קאַרטאָפעל. קאָכט ביז ווייך. ווען פאַרטיג, מישט צו די מעהל, וועלכע איהר ווט שיטען צו ביסלאַך און מישען. קאָכט 2 מינוטען, און דערלאַנגט.

62 קרויט סורפּרייז

גאַנצע בלעטלאַך קרויט	4 עס־לעפעל מעהל
2 אייער	½ גלאָז מילך
א ביסעל זאַלץ	3 ציבעלעס
3 טאָמייטאָס	4 לעפל פּוטער

בריהט אָפּ די קרויט מיט זידענדיגע וואַסער, דעקט צו, לאָזט שטעהן פאַר 10 מינוט. זייט אָפּ, מישט צונויף די זאַלץ מיט די מעהל, צושלאָגט די אייער מיט די מילך, טונקט איין די בלעטלאַך פון די קרויט און די מילך מיט די אייער, נאָכדעם אין די מעהל און ווידער אין די מילך מיט די אייער, לייגט צונויף און וויקעלט צונויף שטייף. לייגט אויס אויף א בלעך, אויסגעשמירט מיט קאַלטע פּוטער. באַקט אין א הייסע אויוועז ביז ברוין. ווען פאַרטיג, לייגט צונויף אין א פּאַן. צובראָקט ציבעלע און טאָמייטאָס, גיסט אריין א ביסעל וואַסער, לייגט אריין פּוטער, און בראָט אין א הייסען אויוועז ביז די טאָמייטאָ איז פאַרטיג.

געפילטע קרויט 63

2 גלעזער דין־צוהאקטע מעהרען
1 קעפעל קרויט, ניט קיין שטייפע
2 ציבעלעס, דין צוהאקט
1 גלאז ברויט־ברעקלאך
זאלץ
1 גלאז שוועמלאך, דין צוהאקט
3 אייער
3 לעפעל פוטער
פאפריקא

לייגט אריין די קרויט אין קאלטע, עטוואס באזאלצענע וואַ־סער, און קאכט פאר 5 מינוט. זייט אפ, נעמט פאנאנדער די בלע־טער וויפיעל מען קאן, לאזט אפקיהלען. מישט צונויף די שוועמלאך מיט די ציבעלע דין צוהאקט, שלאגט אריין די אייער, לייגט אריין די פוטער. שיט אריין די ברויט־ברעקלאך און מאכט עס געדיכט (נאר ניט צו געדיכט). פארפראוועט צום טעם, פילט אן די קעפעל קרויט צווישען די בלעטלאך גאנץ שטייף. פארדעקט די בלעטער און פארבינדט שטייף מיט א פאדים. לייגט אריין אין א פאן, בראקט אן ציבעלע, לייגט אריין פוטער און באגיסט מיט טאמייטאַ־סאס, און בראט עס צוגעדעקטערהייט פאר איין שטונדע ביז עס ווערט ווייך, באגיסענדיג פון צייט צו צייט מיט דעם סאס. ווען פארטיג, שניידט עס אין שטיקלאך און באגיסט עס מיט סאס.

אידישע אפעטייזער 63א

⅓ גלאז לינזען לענטילס
½ גלאז וואסער
1 לעפעלע פינאטס־פוטער
1 רויע איי
2 לעפעלאך אנגעריבענע אמעריַ־קאן אדער האלענדער קעז
4 לעפעל אויל
2 ציבעלעס דין צובראקט און איינגעפרעגעלט אין דעם אויל ביז גוט ברוין
2 רויע ציבעלעס
1 הארט אויפגעקאכטע איי
½ לעפעלע זאלץ

ווייקט אן די לינזען איבערנאכט אין דער וואסער. קאכט עס אויף — אין דער זעלבער וואסער ביז פארטיג; זייעט גוט אפ און צומאַהלט עס אדער רייבט דורך — דורך א מעטאלענעם זיפעל. מישט אריין דעם אנגעריבענעם קעז. די פינאט פוטער און די רויע איי, מאכט א לאטקע ארום צוויי פינגער די גרעב, און באקט

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

עס איז אַ מיטעל הייסען אויוועז פֿאַר אַ האַלבע שטונדע. נעמט אַרויס, קילט עס אָפּ, און צוהאַקט עס גאַנץ דין, — מיט די רויע ציבעלע. די אויפגעקאָכטע האַרטע איי און די איינגעפּרעגעלטע ציבעלע מיט די אויל, באַזאַלצט צום טעם און דערלאַנגט עס אויף לעטאַס בלעטער.

XI

זופּ.

קרים זופּ (געדיכטע זופּ) 64

קרים זופּ, איז אַ געדיכטע זופּ פון גרינסען, וועלכע מען מאַכט געדיכט אדער דורך דעם וואָס מען צורייבט די וועדזשעטייבעלס פון וועלכע די זופּ ווערט געמאַכט, אדער מיט אַ ספּעציעלען קרים, וועלכער מאַכט עס געדיכט. די קרים־זופּען זיינען די מעהר נאַרהאַפטיגע.

פאַר יעדע צוויי גלעזער אויפגעקאָכטע וועדזשעטייבעל זופּ, נעמט 1 גלאָז קרים געמאַכט פון:

1 לעפעל פּוטער
1 לעפעל מעהל
1 גלאָז מילך
אַ ביסעל פּאַפּריקע, זיסע
אַ ביסעלע זאַלץ
⅛ לעפעלע דין־צוריבענע האָל־ספּייסעס, אדער סוויט מאַרדזשאָראַם
דין־צוהאַקטע סעלערי שפּיצען מיט די בלעטלאַך, אדער גרינע פּעטרושקע, איינע פון זיי.

לאָזט פּאַנאַנדער די פּוטער און רייבט אריין אין דעם די מעהל, אז עס זאָל ניט זיין קיין שטיקלאַך, גיסט צו ביסלעפווייז די מילך, רייבענדיג. פּאַרפּראַוועט עס מיט זאַלץ און ספּייסעס צום טעם און קאָכט עס גוט אויף ביז עס ווערט גלאַט און געדיכט ווי קרים. גיסט עס אריין אין דער זופּ און מישט גוט אויס. איהר קאָנט עס אויך נוצען פאַר אַנדערע געריכטען, פאַר געקאָכטע גרינסען און בראָטען.

בעבלאַך קרים זופּ 65

¾ גלאָז ליימאַ (פּלאַטשיגע) בעבלאַך
1 מיטעלע מעהר
5 גלעזער וואַסער
2 גרויסע ציבעלעס
אַ שטיקעל קרויט
זאַלץ

וועגעטארישער קאך־בוך

וואשט עס איבער, באזאלצט צום טעם. קאכט ביז די בעבלאך צוקאכען זיך. נעהמט ארויס די קרויט און רייבט אלעם דורך, דורך א זיפעל. עס דארף אויסזידען. זאל בלייבען צוויי גלעזער. מישט צונויף מיט צוויי גלעזער צוגעגרייטע קרים. איהר קאנט אריינגיסען צוויי לעפעל זויערע סמעטענע.

מעהרען קרים זופ 66

2 גלעזער צובראקטע מעהרען	2 גרויסע ציבעלעם
4 גלעזער וואסער	4 לעפעל אנגעבראקטע סעלערי
1 גרויסע קארטאפעל	זאלץ

שיילט אפ, וואשט איבער און צובראקט אלעם. לאזט קאכען ביז עס ווערט ווייך. רייבט עס דורך א מעטאלענע זיפעל. עס דארף אויסזידען, זאל בלייבען צוויי גלעזער. מישט צונויף מיט צוויי גלעזער צוגעגרייטע קרים, און לאזט פארזידען.

אספאראגוס (ספארזא) קרים זופ 67

2 גלעזער צובראקטע אספאראגוס	2 גרויסע ציבעלעם
4 גלעזער וואסער	1 גרויסע קארטאפעל
עטליכע שטיקלאך סעלערי־שפי־צען מיט די בלעטער	זאלץ

וואשט גוט איבער די גרינסען. שיילט אפ די ציבעלע און קארטאפעל און צובראקט. באזאלצט צום טעם און לאזט שטארק פארזידען אפגעדעקט, פאר 10 מינוט. נאכהער לאזט עס קאכען אויף א שטילען פייער צוגעדעקט ביז עס קאכט זיך אויף. ווען עס איז פארטיג, רייבט עס אלעם דורך — דורך א מעטאלענער זיפעל. עס דארף אויסזידען, זאל בלייבען אינגאנצען צוויי גלעזער. מישט צונויף מיט צוויי גלעזער צוגערייטען קרים. איהר קאנט אריינגיסען עטליכע לעפעל זויערע סמעטענע, אויב איהר ווילט.

אַרבעס קרים זופּ 68

¾ גלאָז צושפּאַלטענע אַרבעס, גרינע אָדער געלע
1 מיטעלע מעהר
4 גלעזער וואַסער
2 גרויסע ציבעלעס
1 סעלערי־וואָרצעל
זאַלץ

וואַשט אַלעס איבער, באַזאַלצט, קאָכט ביז די אַרבעס וועט זיך פאַנאַנדערקאָכען. רייבט אויס דורך אַ זיפּעל, און מישט צונויף מיט 1 גלאָז צוגעגרייטע קרים. לאָזט פאַרזידען.

טאָמייטאָ קרים זופּ 69

3 גרויסע טאָמייטאָס (באַקלאַזשאַנעס)
1 לעפעל פּוטער
1 לעפעל מעהל
1 לעפעלע קוקורוזע (קאָרן) קראָכמאַל
4 גלעזער מילך
סעלערי, זאַלץ
1 לעפעל צוהאַקטע פּעטרושקע

צובראָקט די טאָמייטאָס, גיסט אַריין אַ ביסעלע וואַסער. קאָכט עס אויף מיט די פּעטרושקע און זאַלץ צום טעם און רייבט דורך דורך אַ זייער, זאָל זיין צוויי גלעזער סאָס (זופּ). רייבט פאַנאַנדער דעם קראָכמאַל צוגיסענדיג ביסלעכווייז דעם זופּ. זאָל ניט זיין קיין שטיקלאַך. לאָזט עס פאַרזידען.

לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער. רייבט אַריין די מעהל, און גיסט צו ביסלעכווייז די מילך — נוט הייסע — רייבענדיג, זאָל ניט בלייבען קיין שטיקלאַך. לאָזט עס פאַרזידען. מישט עס צונויף מיט די טאָמייטאָ־זופּ און דערלאַנגט עס גלייך. מען קאָן אַריינגעבען אַ ביסעלע ברוינעם צוקער, אויב איהר ווילט.

לינזען קרים זופּ 70

1 גלאָז לינזען
2 לעפעל צובראָקטע פּעטרושקע
½ גלאָז צובראָקטע טאָמייטאָס
1 גרויסע ציבעלע
2 מיטעלע מעהרען, צובראָקטע
1 לעפעל פּוטער
1 לעפעל מעהל

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

קלייבט איבער און וואַשט אויס די לינזען און ווייקט אַז איבער נאַכט. קאָכט עס אויף, לייגט אַריין די צובראַקטע ציבעלע, מעהרען, טאָמייטאָ און האַלב פון די פּעטרושקע. קאָכט ביז פאַרטיג. רייבט עס דורך דורך אַ זייער. לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער. רייבט אַריין די מעהל, גיסט צו ביסלאַכווייז אַ האַלבע גלאָז הייסע וואַסער רייבענדיג. מישט צונויף מיט די לינזען, זאָל אויסקומען 4 גלעזער. פאַרפּראַווועט צום טעם און לאָזט פאַרזידען.

טשעסטנאַט (קאַשטאַנעס) קרים זופּ 71

1 גלאָז צוקוועטשטע טשעסנאַטס 2 גלעזער וואַסער
זאַלץ און ספּייסעס צום טעם.

שטעכט אַז מיט'ן שפּיץ פון אַ מעסער די ניס. לייגט אַריין אין אַ באַק־בלעך און שטעלט אַריין אין אַ הייסען אויווען עס זאָל זיך אויפבאַקען. ווען פאַרטיג, נעמט אַרויס, שיילט אָפּ און צורייבט עס דין. גיסט עס אַן מיט 2 גלעזער וואַסער. קאָכט עס אויף, זאָל אויסזידען האַלב, פאַרפּראַווועט צום טעם, און מישט צונויף מיט 1 גלאָז קרים־סאָס.

קרים קעז זופּ 72

1 לעפעל פּוטער
1 גרויסע ציבעלע
3 לעפעל צוריבענעם האָלענדער־קעז
1 לעפעל מעהל
3 גלעזער מילך
סעלערי, זאַלץ
2 לעפעל צוהאַקטע פּעטרושקע

לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער. צובראַקט דין די ציבעלע און לאָזט קאָכען ביז די ציבעלע ווערט גאַנץ ווייך. רייבט אַריין די מעהל און גיסט אַריין ביסלעכווייז די מילך, גוט אַנגעוואַרימט, רייבענדיג, זאָל ניט זיין קיין שטיקלאַך. גיסט אַריין אין אַ צוויי־ענדיגען טאָפּ. באַזאַלצט און פאַרפּראַווועט צום טעם. לייגט אַריין דעם קעז, קאָכט אויף הייסע וואַסער ביז דער קעז צוגעהט. לייגט אַריין די פּעטרושקע.

וועדזשעטייבעל קרים זופ 73

½ גלאז ליימא־בעבלאך (פלא־טשינע)
צוויי היבשע ציבעלעס
1 טאמייטא (באקלאזשאן)
2 שטיקלאך סעלערי (סעלדערע)
2 מיטעל־גרויסע מעהרען
2 מיטעלע קארטאפעל
1 לעפעל פוטער
4 גלעזער וואסער
זאלץ צום טעם
ספייסעס אדער סוויט מארדזאר־ראם

צושיילט און וואשט גוט איבער די גרינסען. גיסט אריין די וואסער. לאזט עס פארזידען און קאכט אויף א שטארקען פייער פאר 10 מינוט, אויפגעדעקט. נאכהער דעקט עס צו, נאר ניט איינגאנצען און לאזט פאמעלאך קאכען ביז די בעבלאך ווערען ווייך. רייבט עס אלעס דורך דורך א זייער, באזאלצט און פאר־פראוועט צום טעם. לייגט אריין די פוטער, ווארעמט עס גוט אן. מען קאן אויך אריינגיסען עטליכע לעפעל זויערע סמעטענע.

קירבעס זופ 74

שיילט אפ און צושניידט אויף שטיקלאך דעם קירבעס. דאמפט אין א ביסעל וואסער ביז עס ווערט ווייך, רייבט עס דורך א זיפעל אין א ראבעל טאפ. גיסט אן מיט מילך. לייגט אריין א שטיקעל פוטער, פארפראוועט מיט זאלץ און נאטמעג אדער א בי־סעלע צימרינג צום טעם. גיסט אריין 2 גוט אפגעשלאגענע איי־געלעכלאך, קאכט עס אויף הייסע וואסער פאר עטליכע מינוט. עס דארף זיין גאנץ געדיכט. אויב מען וויל עס האבען עטוואס זיסלאך, לייגט אריין א ביסעלע ברוינעם צוקער.

גרינע בעבלאך סטרוטשקעס (סטרינג בינס) זופ 75

1 גלאז צובראכענע בעבלאך סטרוטשקעס
2 ציבעלעס
2 מיטעלע קארטאפעל
6 גלעזער וואסער
2 מיטעלע מעהרען
2 שטעקלאך סעלערי מיט די בלעטלאך
1 סעלערי־ווארצעל (סעלערי־נאב)
זאלץ
1 לעפעל גרינע פעטרושקע, דין צוהאקט.
1 לעפעל פוטער

שיילט אָפּ, צובראַקט די גרינסען, גיסט אָן מיט וואַסער, לייגט אַריין די ציבעלע, באַזאַלצט און לאָזט פּאַרזידען אויף אַ שטאַרקען פייער פאַר 10 מינוט. נאָכהער קאָכט עס אויף אַ שטילען פייער ביז פאַרטיג. נעמט אַרויס די ציבעלע, לייגט אַריין די פּעטרושקע און די פּוטער, לאָזט פּאַרזידען. אויב עס איז שטאַרק אויסגעזאָדען, דערגיסט מיט אַ ביסעלע וואַסער אָדער מילך.

בעבלאַך זופּ 76

1 גלאָז בעבלאַך
2 ציבעלעס
1 קאַרטאָפּעל
1 לעפעל פּוטער
2 מיטעלע מעהרען
1 פּעטרושקע־וואָרצעל
זאַלץ
ספּייסעס, צומאַלענע
2 קוואָרט וואַסער.

שיילט אָפּ, צובראַקט און וואַשט גוט אויס די גרינסען און די בעבלאַך. גיסט אָן מיט וואַסער. לייגט אַריין די ציבעלע, באַזאַלצט צום טעם, קאָכט ביז פאַרטיג. פאַרפּראַוועט צום טעם. לייגט אַריין די פּוטער, לאָזט פּאַרזידען.

לינזען זופּ 77

די זעלבע ווי בעבלאַך־זופּ. נאָר אנשטאַט די בעבלאַך נעמט לינזען

דר. מישלאָוו'ס געזונדהייט־זופּ 78

2 לעפעל טרוקענע שוועמלאַך
2 מיטעל־גרויסע מעהרען
2 מיטעל־גרויסע קאַרטאָפּעל (ניט געשיילט)
1 מיטעל־גרויסע פּעטרושקע־וואָרצעל
½ גלאָז לימאַ־בעבלאַך
1 טאָמייטאָ
2 ציבעלעס
1 שטעקעל סעלערי מיט די בלעטלאַך
סעלערי, זאַלץ און סוויט מאַר־דזאָראַם.

לאָזט פּאַרזידען די בעבלאַך אין אַביסעל הייסע וואַסער פאַר 5 מינוט. זייעט אַראָפּ די וואַסער און שיילט אָפּ, צובראַקט אויף

קליינע שטיקלאך די מעהרען, קארטאפעל, פעטרושקעס און שוועמ־לאך. לייגט אריין די אפגעשיילטע ציבעלע און סעלערי. גיסט אריין צוויי קווארט וואסער. לאזט עס זידען שטארק פאר 10 מינוט, אפגעדעקט, נאכהער קאכט עס אויף א קליינעם פייער ביז פארטיג. באזאלצט און פארפראוועט מיט א ביסעלע סוויט מארדזאראם, לאזט פארזידען. רייבט עס אלעס דורך א זיפעל. עס דארף בלייבען ארום 6 גלעזער.

זופ פון גרינע ארבעס 79

1 גלאז גרינע ארבעס	2 מיטעלע מעהרען
2 ציבעלעס	1 שטיקעל קרויט
2 מיטעלע קארטאפעל	1 טאמייטא
6 גלעזער וואסער	זאלץ און א ביסעל פאפריקע

קאכט עס אויף א שטילען פייער ביז פארטיג. באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. לייגט אריין די פוטער און לאזט פאר־זידען.

קאליפלאוער זופ (בלומען-קרויט) 80

¼ פונט ווייסע בעבלאך	2 ציבעלעס
¼ פונט קרויט	1 מעהר
1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט־רושקע	1 סעלערי-ווארצעל (נאב)
1 קווארט וואסער	1 קווארט מילך
2 לעפעל פוטער	1 קעפעל קאליפלאוער

גיסט אן מיט וואסער די בעבלאך, מעהרען, ציבעלע, קרויט, סעלערי, פעטרושקע און זאלץ. קאכט אויף א שטילען פייער פאר 1½ שטונדע. ווען פארטיג, רייבט דורך, צובראקט אויף גאנץ קליי־נע שטיקלאך די קאליפלאוער. לייגט אריין אין די זופ. דערגיסט מיט די מילך, לייגט אריין די פוטער. קאכט ביז ווייך פאר ¼ שטונדע. מען קאן עס אויך פארקאכען מיט א ביסעל האבערנע גרייפלאך.

שוומעלאך זופ 81

¼ פונט בעבלאך
2 ציבעלעס
3 לעפעל פוטער
3 קווארט וואסער
1 גרויסער מעהר
½ פונט פרישע, אדער ½ גלאז געטריקענטע שוועמלאך
¼ פונט רייז, אדער בארלי־גרייפלאך
2 קארטאפעל, גרויסע
זאלץ און פעפער צום טעם.

גיסט אז מיט וואסער די דין־צובראקטע שוועמלאך, בעבלאך, רייז, זאלץ און פעפער. קאכט ביז ווייך, צובראקט דין די ציבעלע. פרעגעלט מיט די פוטער ביז ברוין. צובראקט דין די קארטאפעל. לייגט אלעס אריין אין דער זופ, קאכט ביז די קארטאפעל ווערט ווייך. פארקאכט מיט די גרייפלאך.

סעלערי זופ 82

½ פונט ארבעס
3 ציבעלעס
1 טאמייטא
2 גלעזער סעלערי מיט די בלעטלאך, צובראקט דין
3 קווארט וואסער
2 מעהרען
½ פונט קרויט
2 לעפעל פוטער
זאלץ

גיסט אן מיט וואסער די קרויט, מעהרען, ארבעס, טאמייטא, ציבעלע, פוטער, און באזאלצט צום טעם. לאזט קאכען פאר 1½ שטונדע אויף א קליינעם פייער. ווען פארטיג, זייט אפ, צובראקט דין די סעלערי, לייגט אריין אין דער זופ, קאכט ביז ווייך. מען קאן עס פארקאכען מיט גרייפלאך.

די זעלבע וועג קאן מען קאכען פון אלע אנדערע גארטען־גרינס, וועלכע מען נעמט אנשטאט די צובראקטע סעלערי.

קרויט זופ 83

1 פונט קרויט
2 ציבעלעס
1 קארטאפעל
½ לימענע־זאפט

¼ פונט בעבלאך
½ גלאז קרים
2 טאמייטאס
1 מעהר

זאלץ
3 קווארט וואסער
2 עס־לעפעל פוטער

צוברעקט דין די קרויט, מעהרען, ציבעלע און טאמייטאס. גיסט אן מיט די וואסער. לייגט אויך אריין די בעבלאך. קאכט פאר איין שטונדע. לייגט אריין קארטאפעל, אויך פוטער. לאזט קאכען ביז אלעס ווערט ווייך. פארפראוועט מיט לימענע־זאפט צום טעם. דערלאנגט מיט קרים פארווייסט.

84 קארן (קוקורוזע) צשאוודער

1 גרויסע קארטאפעל
1 גרויסע ציבעלע
4 לעפעל זיסע סמעטענע
1 געלכעל אויפגעשלאגען

1 לעפעל דין־צוהאקטע גרינע פעטרושקע
1 גלאז אנגעשאבענע זיסע קארן (קוקורוזע)
פארסליי (פעטרושקע)

שיילט אפ און צושניידט די קארטאפעל און ציבעלע אין די קארן. גיסט אריין א ביסעל וואסער עס זאל עס נאר צודעקען. לאזט לייכט זידען, ביז די ציבעלע און קארטאפעל ווערען ווייך. גיסט אריין די מילך און סמעטענע. באזאלצט צום טעם. לאזט פארזידען. נעמט אראפ פון פייער, שלאגט אריין דעם אויפגעשלאגענעם געלכעל. לייגט אריין די פארסלי.

85 לאימא בעבלאך זופ

1 גלאז בעבלאך
2 מעהרען
2 עס־לעפעל פוטער
2 קווארט וואסער

1 לעפעל צוהאקטע פעטרושקע
2 ציבעלעס
1 קארטאפעל
1 טאמייטא
זאלץ

גיסט אן די בעבלאך, מעהרען, טאמייטא, ציבעלע און קאר־טאפעל מיט וואסער. קאכט ביז ווייך. רייבט אלעס דורך א

זיפּעל. לייגט אריין די פּוטער און די צוהאַקטע פּעטרושקע און לאָזט פּאַרזידען. מען קאָן עס אויך פּאַרקאָכען מיט גרייפּלאַך.

מילך זופּ 86

1 גלאָז צובראָקטע קאַרטאָפּעל	1 גרויסע ציבעלע
½ גלאָז צובראָקטע מעהרען	זאַלץ
½ גלאָז צובראָקטע פּאַסטערנאַק	2 לעפעל צוהאַקטע פּעטרושקע
3 גלעזער מילך	1 לעפעל פּוטער

וואַשט איבער און צובראָקט די גרינסען. גיסט אָן מיט א ביסעל וואַסער און קאָכט ביז פּאַרטיג. נאָכהער גיסט אריין די מילך. לאָזט עס פּאַרזידען. פּאַרפּראַוועט צום טעם. אזא זופּ קאָן מען אויך פּאַרקאָכען מיט וועלכע מען וויל גרייפּלאַך.

מילך זופּ מיט לאָקשען 87

גיסט אריין ⅔ מילך און ⅓ וואַסער אין א דאָפּעלטען טאָפּ און לאָזט עס פּאַרזידען. לייגט אריין לאָקשען און קאָכט עס אויף הייסע וואַסער ביז פּאַרטיג. פּאַרפּראַוועט צום טעם. באַשפּריצט מיט א ביסעל דין־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע. לייגט אריין א שטיקעל פּוטער.

א ביסעלע צימרינג, אָדער נאַטמעג, קאָן מען אריינשיטען און א ביסעלע צוקער צום טעם, אויב איהר ווילט.

רייז מיט מילך, סאַגאָ אָדער פּערלגרויפּען מיט מילך, קאָנען געקאָכט ווערען אין דער זעלבער וועג.

פּרוכט זופּ 88

וואַשט איבער און ווייקט אָן איבער נאַכט 1½ גלעזער פּלוימען אָדער טרוקענע שוואַרצע פייגען, און ½ גלאָז ראָזשינקעס. קאָכט עס אויף א שטילען פייער און צוויי קוואַרט וואַסער (איינאיינעם מיט די וואַסער אין וועלכער עס האָט זיך געווייקט). לייגט אריין א ביסעלע צימערינג, אויב איהר ווילט. עטליכע טראָפּען לי־

מענגע־זאַפּט און אַ ביסעלע אַנגעריבענע לימענע־שאָלעכץ. קאָכט ביז די פּרוכט ווערט גענוג ווייך. עס איז בעסער צו עסען ווען עס איז קאַלט.

89 בוריקעס באָרשט

½ גלאָז לאַימא־בעבעלאַך
1 גלאָז דין־צובראַקטע קרויט
2 קאַרטאָפעל
זאַלץ צום טעם
לימענע־זאַפּט צום טעם

4 מיטעל־גרויסע בוריקעס
6 מיטעל־גרויסע טאָמייטאָס
3 קוואָרט וואַסער
3 לעפעל פּוטער
1 גלאָז זויערע סמעטענע

בריהט אָפּ די בעבלאַך מיט זידענדיגע וואַסער און גיט עס אַ קאָך פּאַר עטליכע מינוט. זייט אָפּ די וואַסער (גיסט ניט אַרויס). שיילט זיי אָפּ, גיסט אַן מיט די אָפּגעזייעטע וואַסער און לאָזט קאָכען. רייבט אָן די בוראַקעס אויף אַ ריב־אייזען, לייגט אַריין אין די קאָכעדיגע בעבלאַך. ווען האַלב פאַרטיג, לייגט אַריין די צובראַקטע קרויט, טאָמייטאָס, ציבעלע, קאַרטאָפעל, פּוטער און זאַלץ. קאָכט ביז אַלעס איז ווייך. פאַרווייסט מיט סמעטענע. דערלאַנגט הייס אָדער קאַלט.

90 שטשאַוו

2 גלעזער דין־צובראַקטער שטשאַוו
בוריקעס, בלעטער אָדער אַנדערע גרינס

1 גלאָז זויערע סמעטענע
עטליכע גרינע ציבעלעס
4 גלעזער וואַסער
3 ציבעלעס
1 אוגערקע

וואַשט און צובראַקט דין די שטשאַוו, גיסט אַן מיט וואַסער, קאָכט פּאַר ½ שטונדע, אָדער ביז ווייך, מיט די דריי גאַנצע ציבעלעס. ווען פאַרטיג, נעמט אַרויס די ציבעלעס, לאָזט אָפּקיהלען, פאַרווייסט מיט די קרים. לייגט אַריין די צובראַקטע גרינע ציבעלע און אוגערקע.

יויך (בוליאָן) 91

- ½ גלאָז געלע האַלבע ארבעס, אָדער לײמא־בעבלאך
- 2 פּעטרושקע־וואָרצלען
- 5 מיטעלע מעהרען
- ¼ מיטעלע קרויט־הייפּטעל
- 2 לעפעל צובראָקטע גרינע פּעטרושקע
- 3 שטעקלאך סעלערי מיט די בלעטלאך
- 2 ציבעלעס
- 1 זיסער פעפער
- 1 טאָמייטא
- זאַלץ, פּוטער.

צושאָבט און וואשט איבער די קרייטאכער. צושניידט אַלעם אויף שטיקלאך. רייניגט אויס דעם פעפער פון די קערענדלאך. גיסט אָן מיט דריי קוואָרט (12 גלעזער) וואסער, באַזאַלצט און לאָזט קאָכען ביז די בעבלאך (אָדער ארבעס) ווערען ווייך. (לאָזט עס ניט צוקאָכען.) נעמט אראָפּ פון פייער. זייט אראָפּ און לאָזט אָפּשטעהן פאר א ווײלע. גיסט אראָפּ דעם קלאָרען בוליאָן. לייגט אריין פּוטער און לאָזט זידען פאר א ווײלע אויף א שטילען פייער ביז עס וועט ווערען א שטארקער בוליאָן.

1. מען קאָן עס דערלאַנגען אַזוי ווי עס איז און עסען מיט צוגעטרוקענטע ברויט, קיכעלאך, געבאַקטע מאַנדלען, אָדער סור־בערלאך.

2. מען קאָן עס פארקאָכען מיט לאָקשען, מאַקאראָנעס, גאַנ־צע רייז, אָדער וועלכע איהר ווילט אַנדערע גרויפּען.

צו די יויך.

לאָקשען 92

שלאָגט אויף 2 אייער, גיסט אריין 2 לעפעל וואסער, א ביסעלע זאלץ. שיט אריין גענוג גאנצע ווייץ־מעהל צו מאכען א געדיכטע טייג. קנעט עס גוט אויס און וואלגערט פאנאנדער זעהר דין. לאָזט טריקענען פאר א האלבע שטונדע, וויקעלט עס צונויף און בראָקט גאנץ דין.

מען קאָן עס אויך שניידען אין פאסען, לייגען איינע אויף די אנדערע, און בראָקען דין אדער גראָב, ווי איהר ווילט.

לאָקשען 93

זיפט דורך א האלבע קווארט מעהל (2 גלעזער), שלאָגט אריין 2 אייער און א ביסעלע זאלץ. קנעט עס גוט איין, וואלגערט אויס דין און לאָזט א טריקען טאָן פאר א האלבע שטונדע. וויקעלט צונויף און בראָקט גאנץ דין.

פארפאלאך 94

מאכט די זעלבע טייג ווי פאר לאָקשען. וואלגערט אויס פיעל דיקער. צושניידט אויף שמאלע פאסען און שניידט עס אויף גאנץ קליינע שטיקעלאך, אדער מאכט די טייג גאנץ געדיכט, און רייבט עס אָן אויף א ריב־אייזען.

מאנדלען צו יויך 95

שלאָגט אויף 1 איי. שיט אריין א טראָפען זאלץ און 1 גלאָז מעהל. מאכט א טייג, קנעט גוט אויס, און וואלגערט אויס דין. שניידט אין פאסען א פינגער די ברייט אדער א ביסעל ברייטער. צושניידט עס אין פיערקאנטיגע שטיקלאך. לייגט עס ארויף אויף

א גוט־באשמירטער מיט פעט בלעך און באקט עס אין א הייסען אויוועו פאר עטליכע מינוט ביז גוט פארברוינט.

מען קאן עס קאכען אין זידענדיגע פעט ביז עס ווערט פאר־ברוינט.

96 סוכערלאך

צושניידט הארטען ברויט אין דינע, לאנגע שטיקלאך, ארום א פינגער די גרעב און דריי פינגער די לענג. נעמט א לעפעלע פינאט־פוטער, רייבט עס גוט פאנאנדער מיט א ביסעלע וואסער, ביז עס ווערט אזוי ווי א שיטערע קרים. באשמירט די שטיקלאך ברויט גאנץ דין. צולייגט עס אויף א באשמירטער מיט פעט בלעך און לאזט עס גוט צוברוינען אין א הייסען אויוועו פאר עטליכע מינוט.

דעם זעלבען הארטען ברויט קאן מען צושניידען אויף קליינע פיערקאנטיגע שטיקלאך און בלויז צוטריקענען אין אויוועו.

97 פארינא ספאנדזש

4 אייער 4 לעפעל פארינא

טהיילט אפ די ווייסלאך פון געלכלאך. רייבט איין די פארינא מיט געלכלאך. שלאגט אויף גוט די ווייסלאך, מישט צוזאמען מיט די געלכלאך און פארינא, גיסט אריין אין זודיגען זופ, קאכט פאר 10 מינוטען.

98 מצה־מעהל קניידלאך

4 אייער 8 עס־לעפעל מצה־מעהל
6 עס־לעפעל פוטער זאלץ צום טעם
4 עס־לעפעל וואסער

צולאזט די פוטער, גיסט אריין אין די מצה־מעהל, מישט גוט אוים, שלאגט אריין די אייער, גיסט אריין די וואסער, באזאלצט, און מאכט אוים קיילעכדיגע האלקעלאך און לייגט עס אין קאכעדיגען זופ. קאכט פאר איין שטונדע אויף א קליינעם פייער, עס זאל נאר עטוואס זידען.

XII

סופלעי

לינזען סופלעי (לענטילס) 99

1 גלאז געקאכטע צומאהלענע לינזען
½ לעפעלע פינאט (פיסטאשקע) פוטער
1 לעפעלע פוטער אדער נים פעט
א ביסעל זאלץ
2 אייער
1 געבאקטע ציבעלע
א ביסעל סעלערי, זאלץ

קאכט אויף די לענטעלס אין א ביסעל וואסער, זייעט גוט אפ די וואסער, צומאהלט עס גוט מיט די ציבעלע, טהיילט אפ די געלבלעך פון די אויער, שלאגט עס אויף, מישט צונויף מיט די לינזען און די אלע אנדערע שטאפען. באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. שלאגט אויף די ווייסלעך גוט, מישט צונויף אלע שטאפען אין איינעם. גיסט ארויף אויף א טיפע באק־בלעך און באקט פאר א האלבע שטונדע אין א מיטעל הייסען אויוועז, דערלאנגט עס גלייך ווען פארטיג.

בעבלאך סופלעי 100

1 גלאז צוריבענע געקאכטע בעבלעך
2 אייער
2 דין אנגעריבענע ציבעלעס
1 לעפעל פוטער
1 טיילעפעל אפעלצינע זאפט
א ביסעל זאלץ

טהיילט אפ די געלבלעך פון די ווייסלעך, שלאגט עס גוט אויף און מישט צונויף מיט די בעבלאך אין ציבעלע, לאזט פאנאנדער די פוטער, גיסט אריין און באזאלצט צום טעם, שלאגט גוט אויף די ווייסלעך ביז שטייף, גיסט אריין און מישט פארזיכטיג אוים, לעגט אלעס אריין אין א באק־פאן אויסגעשמירט מיט פוטער אדער נים פעט, שטעלט עס אריין אין הייסע וואסער און באקט אין א הייסען אויוועז פאר 30 מינוט. דערלאנגט הייס.

קעז סופלעי 101

- 2 לעפעל פוטער
- 2 לעפעל מעהל
- 2 געלכלעך
- 2 ווייסלעך
- ½ גלאָז מילך
- ½ גלאָז אָנגעריבענע קעז (אַמע־ריקען)
- ¼ לעפעלע באַק־פּאודער
- אביסעל זאַלץ

לאָזט פאַנאַנדער די פוטער און רייבט פאַנאַנדער די מעהל. גיסט צו די מילך רייבענדיג. קאָכט ביז עס ווערט גלאַט און געדיכט, שיט אריין דעם אָנגעריבענעם קעז און קאָכט ביז עס ווערט צוגעהן, קיהלט אָפּ, גיסט אריין די אויפגעשלאָגענע געלכלעך, באַזאַלצט צום טעם, שיט אריין די באַק־סאָדע, און לאָזט אריין די ווייסלעך־שטייף אויפגעשלאָגען, מישט אלעס גוט אויס, און באַקט אין איין אויסגעשמירטער מיט פעט־באַק פאַן אין אַ מיטעל הייסען אויוועז (ארום 350) פאַר 20 מינוט. דערלאַנגט עס גלייך, עס וועט זיך אָפּזעצען ווען עס שטעהט לאַנג און קיהלט אָפּ.

נים בראַטען סופלעי 102

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאָט די קעז, נעהמט ¾ גלאָז צומאַהלענע אָדער דין צוהאַקטע נים אָדער שוועמלעך בראַטען, מיט 1 לעפעל דין צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

אָליווס (מאַסלינעס) סופלעי 103

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאָט די קעז, נעהמט אַ ½ גלאָז צומאַהלענע קאַליפאָרניע צייטיגע אוילבערטען (אָליווס) (שווארצע) פון וועלכע מען דאַרף ארויסנעמען די ביינדלעך.

שוועמלאַך סופלעי 104

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאָט די קעז נעמט אַ ½ גלאָז געפּרעגעלטע מיט ציבעלע און דין צוהאַקטע שוועמלעך.

מעהרען סופלעי 105

- 4 גלעזער אָנגעריבענע מעהרען
- 2 אייער
- 2 לעפעל פוטער פאַנאַנדערגעלאָזען
- 1 גלאָז מילך
- 2 לעפעל מעהל
- זאַלץ צום טעם

וועגעטארישער קאך־בוך

שלאָגט אויף עטוואס די אייער מיט די מילך און די מעהל. מישט איבער מיט די מעהרען, באזאלצט צום טעם, לאזט אריין אין א באק בלעכעל, פארגלעט עם אויבען, באגיסט מיט אביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער און באקט ביז פארטיג. מען קאן עס מאכען זים מיט אביסעל האניג אדער דערלאנגען עס מיט קאס־טארד אדער פרוכט סאס.

106 קרויט סופלעי

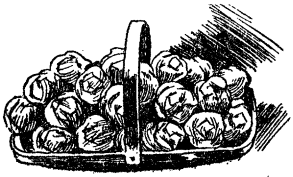
3 גלעזער דין אָנגעבראקטע אָדער אָנגעריבענע קרויט	1 גלאז מילך
2 אייער	2 לעפעל מעהל
1 לעפעל פוטער	זאלץ צום טעם

ריכט עס צו די זעלבע ווי די מעהרען סופלעי.

107 קאליפלאוער (בלומען קרויט) סופלעי

108 ספינאטש סופלעי

די זעלבע ווי די מעהרען סופלעי.



XIII

גאָרטען גרינס (וועדזשעטייבעלס).

אספּאַראַגוס (ספּאַרזע) 109

לייגט אריין די דינע, ווייכע אספּאַראַגוס אין א קאַלענדער (אַ זייער), וועלכער זאָל זיך אריינשטעלען אין א טעפּעל מיט די זידענדיגע וואסער, נאָר זאָל זיין העכער פון דער וואסער, דעקט צו, נאָר ניט שטייף, דעמפּט עס אין די פּאַרע ביז עס ווערט נאָר ווייך, עס נעמט ניט לאַנג, נאָר קאָכט עס ניט איבער, נעמט ארויס, באַגיסט מיט פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, באַשפּריצט מיט אביסעל זאַלץ און שיט איבער מיט אויסגעטריקענטען צוריבענעם ברויט. דערלאַנגט עס גלייך.

געקאָכטע אספּאַראַגוס 110

לייגט אריין אין א פלאַכע געשיר, גיסט אַן אביסעל געזאַל־צענע וואסער, זאָל קוים צודעקען די שטעקלעך, און קאָכט אויף א שטילען פייער ביז פאַרטיג. קאָכט ניט איבער, נעמט ארויס פון די וואסער, און דערלאַנגט עס באַגאָסען מיט פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּו־טער און ברויט־ברעקלעך, אָדער אויף טאוסט באַגאָסען מיט א ווייי־

סען סאָוס, וועלכע מען מאַכט פון 1 לעפעל פוטער, אַ ½ לעפעל מעהל און ½ גלאָז פון די וואַסער אין וועלכען איהר האָט געקאָכט די אַספּאַראַגוס. לאָזט פּאַנאַנדער די פוטער, שיט אַריין די מעהל, און רייבט פאַנאַנדער גוט ביז עס ווערט אַ פּייסט, גיסט אַריין ביסלעכווייז די אַנגעוואַרעמטע וואַסער און לאָזט פּאַרזידען, רייבט גוט ביז עס וועט ווערען געדעכט, גיסט אַריין אַ ½ גלאָז געדיכטע זויער קריעם.

גערעמפּטע אַספּאַראַגוס 111

צובראָקט אַספּאַראַגוס אויף קליינע שטיקלעך, לייגט אַריין אין אַ טעפּעל מיט אַ לעפעל פוטער אין אַ ביסעל וואַסער, אַ ביסעל זאַלץ, לאָזט דעמפּען אויף אַ קליינעם פייער צוגעדעקט גוט ביז פאַרטיג.

אַספּאַראַגוס מיט אויסטער פּלענט 112

וואַשט אָפּ און צובראָקט די אויסטער פּלענט און אַספּאַראַגוס אין קליינע שטיקלעך, לייגט אַריין אַ שטיקעל פוטער און אַביסעל וואַסער, אַביסעל זאַלץ, דעקט צו און קאָכט אויף אַ שטילען פייער ביז פאַרטיג, עס זאָל נאָר ווערען ווייך. דערלאַנגט מיט אַביסעל זיסע קריעם אָדער מיט פּינאָט פוטער קריעם. נעמט אַ לעפעלע פּינאָט פוטער און רייבט עס פאַנאַנדער מיט וואַסער, צוגיסענדיג ביסלעכווייז ביז עס ווערט גלאַט אַזוי ווי שיטערע קריעם. לאָזט עס אַ ביסעל איבערזידען און דאַן גיסט צו נאָך וואַסער, אויב עס וועט ווערען צו געדיכט.

אַספּאַראַגוס מיט סטרינג בעבלאָך (בעבלאַך סטרוצקעס) 113

צובראָקט דעם אַספּאַראַגוס אין קליינע שטיקלעך, צוברעכט די בעבלעך סטרוצקעס, אַרויסרייסענדיג די פּאָדעם וואָס ציהט זיך ווען איהר ברעכט עס, לייגט אַריין אין אַ געשיר, גיסט אַריין אַ ביסעל וואַסער, אַ שטיקעל פוטער, אַ ביסעל זאַלץ און אַ צובראָקטע ציבעלע. דעמפּט עס אויף אַ קליינעם פייער ביז ווייך. איידער

עס ווערט פאַרטיג לייגט אריין א ½ לעפעל פינאַט פוטער, אָדער א ½ גלאָז קריעם (סעמעטענע).

114 געבראָטענע אספאַראַגוס

נעמט ארום 2 דאָזען שטעקלעך אספאַראַגוס, גיט עס א קאָך אין א ביסעל געזאַלצענע וואַסער פאַר א 15—20 מינוט, נעמט ארויס פון די וואַסער, נעמט א טיפע באַק־שיסעל, שמירט אויס מיט פוטער אָדער ניס פעט, לייגט א רייהע צובראָקטע אספאַראַגוס, באַשיט גוט מיט ברויט־ברעקלעך, נאָך א רייהע אספאַראַגוס, און ווייטער גוט באַשאָטען מיט ברויט־ברעקלעך ביז איהר וועט אָנ־פילען די שיסעלע, באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלעך. שלאָגט אויף 2 אייער מיט א ביסעל מילך, באַזאַלצט א ביסעל מיט סע־לערי זאַלץ, א ביסעל נאַט־מעג, גיסט עס ארויף, לאָזט ארויף א שטיקעל פוטער און באַקט עס אין אויווען פאַר 25 מינוט.

115 אספאַראַגוס אָמלעט

1 גלאָז אספאַראַגוס טיפּס, גע־קאָכטע	3 ווייסלעך פון איי
	1 לעפעל מעהל
3 געלעכלעך פון איי	א ביסעל זאַלץ

צושניידט די אספאַראַגוס אויף שטיקלעך, שניידט אָפּ די האַרטע טהיילען, קאָכט עס אין א ביסעל געזאַלצענע וואַסער, זייהט אָפּ, צורייבט די געלעכלעך מיט די מעהל, באַזאַלצט א ביסעל, שלאָגט אויף די ווייסלעך זעהר גוט, מישט צונויף אין איינעם. האַט א צוגעגרייטע פריי־פאַן (סקאַווערדע) מיט א ביסעל ניס־פעט, גיסט עס ארויף און באַקט אין א הייסען אויוועז ביז עס ברוינט צו.

116 ברוסעל ספּראַוטס

קלייבט איבער און וואַשט גוט איבער, ווייקט אָן אין גע־זאַלצענע וואַסער פאַר 15 מינוט. פאַרזידט א ביסעל געזאַלצענע וואַסער און ווען עס זידט לייגט אריין די ספּראַוטס און לאָזט עס פאַרזידען און אזוי גיך ווי עס וועט פאַרזידען מישט אויס, מאַכט קלענער דעם פייער, אז עס זאָל נאָר שטיל קאָכען, נאָר ניט זידען

פאר 15 מינוט. זייט אראפ, דערלאנגט עם באגאסען מיט פוטער אדער קריעם סאוס.

ברוסעל ספראוטס מיט רייז 117

קלייבט איבער און וואשט די ספראוטס, לייגט אריין אין א פאן מיט א ביסעל וואסער און א שטיקעל פוטער, באזאלצט, דעמפט א ביסעל אויפגעדעקט ביז עס ווערט ווייך, גיסט אריין 1 לעפעלע לימענע־זאפט אדער 2 לעפעל דורכגעריבענע אויפגעקאכטע אדער געקענטע טאמייטא סאוס, צוריבען מיט א לעפעלע פינאט פוטער, מישט אריין 1½ גלאז געקאכטע רייז, פרעגעלט צו א צו־בראקטען ציבעלע אין פוטער ביז עס ווערט צוגעברוינט, באגיסט עס אויבען. דערלאנגט צום טיש.

געדעמפטע ברוסעל ספראוטס 118

1 גלאז ברוסעל ספראוטס	1 לעפעל פוטער
1 לעפעל צוהאקטע פרישע אדער געטריקענטע איינגעווייקטע שוועמלעך	1 לעפעל פינאט פוטער
	2 צובראקטע ציבעלעס
	א ביסעל זאלץ, סעלערי זאלץ

קלייבט איבער און וואשט אוים די ספראוטס. ווייקט איין פאר 15 מינוט אין געזאלצענע וואסער. צובראקט די שוואמען און ווייקט איין אין הייסע וואסער פאר א פאר מינוט, זייהט אפ, דעמפט איין מיט צובראקטע ציבעלע מיט א שטיקעל פרישע פוטער און פינאט פוטער אין א ביסעל וואסער בוז פארטיג. באזאלצט צום טעם, גיסט אריין 2 לעפעל זויערע קרים און לאזט פארזידען.

יונגע בעבלאך סטרוצקעס (סטרינג ביענס) 119

וואשט אפ און צוברעכט די שטרוצקעס, אראפרייסענדיג די פאדים (סטרינגס), לייגט עס אריין אין א ביסעל זידענדיג וואסער, באזאלצט און קאכט אפ ביז עס ווערט ווייך, זייהט אפ, באגיסט מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער, שיט איבער מיט ברויט־ברעקלעך, אדער באגיסט מיט א ביסעל זיסע קריעם (סליווקעס).

120 גערעמפּטע יונגע בעבלאַך סטרוצקעס (סטרינג בינס)

וואשט אָפּ און צוברעכט אויף קליינע שטיקלעך די סטרוצקעס אַפּרייסענדיג די ציהענדיגע פּאָדים. דעמפּט ביז עס ווערט ווייך מיט צובראָקטע ציבעלע, אַ לעפעל פּוטער, אַ לעפעל פינאַט פּוטער און אַ ביסעל וואַסער, באַזאַלצט צום טעם.

121 יונגע בעבלאַך סטרוצקעס מיט קרים

צוברעכט אויף קליינע שטיקלעך די סטרוצקעס, רייסט אַראָפּ די ציהענדיגע פּאָדים, לייגט אריין אין אַ פּאָן מיט אַ לעפעל פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, און דעמפּט עס פאַר 12 מינוט, מישענדיג די גאַנצע צייט עס זאָל ניט צוברענען, גיסט אריין אַ ביסעל הייסע וואַסער, באַזאַלצט, און לאָזט קאָכען אויף אַ קליינעם פייער ביז האַלב פאַרטיג, גיסט אריין אַ ½ גלאָז געדיכטע קריעם, און אַ לעפעל פּוטער פּאַנאַנדערגעלאָזען און פאַרריבען מיט אַ ½ לעפעל מעהל. באַזאַלצט און שיט אריין אַ ביסעל סעלערי זאַלץ צום טעם.

122 יונגע וואַקס בעבלאַך סטרוצקעס (סטרינג ביענס)

צוואַוואַשט און צוברעכט די סטרוצקעס, אַראָפּרייסענדיג די ציהענדיגע פּאָדים. דעמפּט עס אין אַ ביסעלע וואַסער מיט זאַלץ און אַ שטיקעלע פּוטער ביז פאַרטיג, מאַכט אַ קריעם פון 1 לעפעל פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, צורייבט עס אין אַ האַלב לעפעלע מעהל און גיסט צו ביסלעכווייז אַ ½ גלאָז הייסע מילך, רייבט עס גוט פאַנאַנדער אויף אַ קליינעם פייער ביז עס ווערט געדיכט ווי סמעטענע, גיסט עס אריין און לאָזט זידען פאַר 5 מינוט.

123 יונגע בעבלאַך סטרוצקעס

צוואַוואַשט און צוברעכט די סטרוצקעס אין קליינע שטיקלאַך, אַראָפּציהענדיג די פּאָדים, צובראָקט 2 ציבעלעס און דעמפּט עס אין אַ ביסעל וואַסער מיט אַ שטיקעל פּוטער און אַ ביסעל זאַלץ פאַר 20 מינוט. בריהט אָפּ מיט זידענדיגע וואַסער און שיילט אָפּ פאַר יעדער גלאָז סטרוצקעס 1 היבשע טאָמייטאָ, צושניידט עס

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

אין קליינע שטיקלאַך, לייגט עס אַריין מיט נאָך אַ שטיקעל פּוטער, אַ קליין ביסעל ברוינעם צוקער און אַ לעפעלע פינאַט־פּוטער. קאָכט אַלעס ביז פאַרטיג.

יונגע בעבלאַך סטרוצקעס פּריקאַזי 124

1 פונט בעבלאַך סטרוצקעס
2 לעפעל פּוטער
1 לעפעל פינאַט־פּוטער
2 לעפעל צוריבענע געלע קעז
½ לעפעלע לימענע־זאַפּט
1 לעפעל צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע
2 צובראָקטע ציבעלעס
½ גלאַז קלאָרע זופּ
1 געלעכעל פון אַן איי אויפגעשלאָגען

וואַשט איבער און צוברעכט אויף קליינע שטיקלאַך די סטרוצקעס, אַרויסציהענדיג די פאַדים, לייגט אַריין אין אַ פאַן מיט די פּוטער, ציבעלע און פּעטרושקע אין אַ ביסעל וואַסער, דעמפּט עס צוגעדעקט ביז עס ווערט ווייך, גיסט צו ביסלעכווייז די זופּ ווען עס זידט אויס. ווען פאַרטיג, גיסט אַריין דעם אָפּגעשלאָגענעם געלעכעל, די לימענע־זאַפּט, לייגט אַריין דעם צוריבענעם קעז, מישט ביז עס וועט ווערען געריכט (עס זאָל ניט זידען), דערלאַנגט עס אויף הייסען טאָוסט (צוטריקענטע ברויט באַשמירט מיט פּוטער).

האָלאַנד בעבלאַך סטרוצקעס 125

2 גלעזער צובראָכענע סטרוצקעס
3 קאַרטאָפעל, צושניטען אויף קליינע שטיקלאַך
1 לעפעל מעהל
אַ ביסעל ברוינעם צוקער
אַ ביסעלע זאַלץ, סעלערי זאַלץ
1 לעפעל פּוטער
2 ציבעלעס
2 אויפגעבריהטע, אָפּגעשיילטע און צובראָקטע טאָמייטאָס
½ לעפעלע פינאַט־פּוטער

צוואַשט און צוברעכט אויף קליינע שטיקלאַך די סטרוצקעס, ציהט אַרויס די פאַדים, גיסט אַן מיט אַ ביסעל קאַלטע

וואַסער, באַזאַלצט אַ ביסעל, לייגט אַריין די צובראַקטע ציבעלע, לאָזט קאָכען ניט צוגעדעקט פאַר 20 מינוט, לייגט אַריין די קאַר־טאָפעל, קאָכט ביז פאַרטיג, צוגיסענדיג אַ ביסעל וואַסער אויב עס איז אויסגעזאָדען, לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער, שיט אַריין און רייבט פאַנאַנדער גוט די מעהל, לאָזט אַ ביסעל צוברוינען, נעמט אַראָפּ פון פייער, רייבט אַריין די פינאַט־פּוטער. אויב צו געדיכט, גיסט אַריין אַ ביסעלע יויך פון די בעבלאַך, גיסט עס אַריין אין די בעבליך און לאָזט עס קאָכען פאַר 5 מינוט, באַזאַלצט צום טעם. אויב איהר ווילט שיט אַריין אַ ביסעלע צ קער.

בעבלאַך מיט טאָמייטאָס 126

ווייקט איין איבער נאַכט 1 גלאָז בעבלאַך און קאָכט אויף אין דער פריה אין אַ ביסעל וואַסער מיט זאַלץ ביז האַלב פאַרטיג, זייהט עס אָפּ, גיסט אַריין אַ גלאָז טאָמייטאָ־סאָס, 2 צובראַקטע ציבעלעס, 2 לעפעל פּוטער, באַזאַלצט צום טעם, און דעמפּט אויף אַ קליי־נעם פייער ביז פאַרטיג.

בוריקעס געבאַקטע 127

וואַשט אָפּ דעם בוריק און באַקט אין אויוועז אַזוי ווי קאַר־טאָפעל. ווען פאַרטיג, שיילט אָפּ און צושניידט אויף שטיקלאַך, באַגיסט מיט פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער.

בוריקעס מיט קרים 128

וואַשט און שיילט אָפּ די בוריקעס, צושניידט אויף קליינע שטיקלאַך, און קאָכט אין אַ ביסעל וואַסער ביז פאַרטיג, זייהט אַראָפּ די וואַסער און מאַכט אַ קריעם פון: 1 לעפעל פאַנאַנדערגע־לאָזענע פּוטער, 2 לעפעל מעהל, רייבט פאַנאַנדער גוט און גיסט צו ביסלעכווייז די אַראָפּגעזייטע הייסע וואַסער, מישענדיג שטענ־דיג ביז עס ווערט געדיכט אַזוי ווי סמעטענע (קריעם). באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, און גיסט אַרויף אויף די געקאָכטע בוריקעס.

129 וויענא בוריקעס

וואשט אפּ גוט מיט א בארשט 4 מיטעלע בוריקעס, לייגט אריין אין א טאפּ, גיסט ארויף הייסע וואסער זאל נאר צודעקען די בוריקעס און קאכט ביז ווייך. קיהלט אפּ, שיילט אפּ די שאַלאכץ, שניידט אפּ דינע שטיקער, שמירט אויס מיט פּוטער דאס באק-פאן, באשיט די דעק מיט צוריבענע ברויט, לייגט א רייהע מיט די צושניטענע בוריקעס, באשיט מיט ברויט-ברעקלעך און וויטער א רייהע בוריקעס, באשיט עס ווייטער מיט ברויט-ברעקלעך און אזוי ווייטער. באשיט אויבען מיט ברויט-ברעקלעך, צושלאגט אייין איי מיט 1 גלאז מילך און א לעפעל פּוטער, באזאלצט עס צום טעם, באגיסט עס אויבען און באקט עס אין א הייסען אויווען ביז עס וועט פארברוינען.

130 געבראטענע בעבלאך מיט טאמייטאס

2 גלעזער בעבלאך	½ גלאז דין צוריבענע ציבעלע
1 גלאז טאמייטא סאוס	1 לעפעל פּוטער
½ גלאז ברויט-ברעקלאך	1 לעפעל ברוינעם צוקער

ווייקט איין די בעבלאך איבער נאכט, קאכט אויף אין דער פריה אין ווייניג וואסער ביז פארטיג, זייהט אראפּ גוט, לייגט אריין אין א ליימענעם טאפּ, גיסט ארויף די טאמייטא סאוס (אפּגעקאכט אין א ביסעל וואסער און דורכגעריבענע טאמייטאס), לייגט אריין די פּוטער, מישט איבער מיט די ברויט-ברעקלאך און צוריבענע ציבעלע, באזאלצט און פארפּראוועט צום טעם, דעקט צו און באקט אין א מיטעלע אויווען פאר 1 שטונדע, דעקט אפּ, באגיסט מיט איין לעפעל פאנאנדערגעלאזענע פּוטער און לאזט גוט צוברוינען.

131 געבאקטע ליימא בעבלאך

ווייקט אן איבער נאכט און קאכט אויף די בעבלאך אין א ביסעל געזאלצענע וואסער ביז פארטיג, קאכט נישט איבער, זייהט אפּ, ווארעמט אן א פריי-פאן מיט א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פּוטער, לייגט אריין די בעבלאך, פּרייט צו גוט, מישענדיג עס זאל ניט צוברענען. שיט איבער מיט ברויט-ברעקלאך ווען פארטיג.

געקאכטע בעבלאך 132

ווייקט איבערנאכט די בעבלאך, קאכט אויף אין א ביסעל צוגעזאלצענע וואסער ביז עס איז גוט ווייך, זייהט אראפ די וואסער, גיסט אריין א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער אדער זויער־קרים (סעמעטענע).

אינדיאן ליימא בעבלאך 133

ווייקט איבערנאכט 1 גלאז בעבלאך, קאכט אויף אין אזוי וויניג וואסער ווי מעגליך, שאבט אן פרישע זיסע אדער געקענטע קארן (קוקורוזע) 1 גלאז, און ווען די בעבלאך זיינען שוין ווייך, גיסט אריין די קארן, קאכט פאר 20 מינוט, פארפראוועט מיט א ביסעל זאלץ און סעלערי זאלץ צום טעם, לייגט אריין א שטיקעל פוטער אדער א ביסעל זויערע קרים און דערלאנגט הייסע.

גרינע ארבעס געקאכט 134

שיילט אויס דעם ארבעס פון די סטרוצקעס, גיסט אריין א ביסעלע וואסער, באזאלצט, לאזט קאכען ביז עס ווערט ווייך, קאכט ניט איבער, אויב ניט זיס גענוג, שיט אריין א ביסעל צוקער, ווען פארטיג זייהט אראפ, לייגט אריין א שטיקעלע פוטער, אדער באגיסט מיט א ביסעלע זיסע קרים.

גרינע ארבעס מיט קרים 135

שיילט אויס און קאכט די ארבעס אין א ביסעל געזאלצענע וואסער ביז ווייך, אויב די וואסער איז ניט אויסגעזאדעט, זייהט אפ, גיסט אריין א ½ גלאז קרים (סמעטענע), פארפראוויעט צום טעם, מאכט עס געדיכט מיט א לעפעל מעהל צוריבענע אין א ביסעל מילך, לאזט עס פארזידען.

גרינע ארבעס מיט מעהרען און אנדערע פלאנצען 136

דעמפט גלייכע טיילען אויסגעשיילטע גרינע ארבעס און צוראקטע מעהרען אדער אנדערע פלאנצען, א צובראקטע ציבעלע

מיט א ביסעל זאַלץ און א ביסעל צוקער צום טעם, איידער עס ווערט פאַרטיג. פאַררייבט מיט א לעפעל מעהל און א לעפעל פוטער, אָדער א ביסעלע פינאַט פוטער און לאָזט פאַרזידען. איידער איהר דערלאַנגט עס, באַשיט מיט א ביסעל דין־צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

אַרבעס אויף געברוינטע ברויט (טאָוסט) 137

נעמט א גלאָז געקאָכטע אַרבעס, מאַכט א סאָוס פון 1 לעפעל פוטער, 1 לעפעל מעהל, 1 לעפעלע צוקער, עטליכע טראָפּען לימענע־זאַפט און ½ גלאָז ריינע זופּ. לאָזט פאַנאַנדער די פוטער, רייבט פאַנאַנדער די מעהל און גיסט ביסלעכווייז די הייסע זופּ, רייבענדיג ביז עס ווערט געדיכט. גיסט אריין די לעמינע זאַפט. לאָזט פאַרזידען, מישט אריין די אַרבעס און לייגט עס אַרויף אויף הייסע דינע געברוינטע ברויט (טאָוסט), באַשמירט מיט פוטער.

געבאַקטע לינזען (לענטילס) 138

1 גלאָז לינזען
2 לעפעל אָנגעריבענע ציבעלע
2 לעפעל פוטער
א ביסעל סעלערי זאַלץ
¼ גלאָז דין צוריבענע ברויט־ברעקלאַך
1 גלאָז צוריבענע טאָמייטאָס (באַקלאַזאַנעס)
4 לעפעל זיסע סמעטענע
¼ לעפעלע סאָדע

וואַשט איבער און ווייקט איין איבער נאַכט די לינזען. אין דער פריה, לייגט אריין די ציבעלע און קאָכט ביז עס ווערט ווייך, באַזאַלצט און פאַרפאַרוועט צום טעם, לאָזט אויסזידען, אז עס זאָל ניט בלייבען קיין וואַסער, אָדער זעהר ווייניג, רייבט דורך טאָמייטאָס דורך א זיפּ, עס זאָל זיין 1 גלאָז, לייגט אריין די סאָדע און די קרים (סמעטענע) און לאָזט פאַרזידען, גיסט עס אריין אין די לינזען, מישט אויס, לאָזט עס אריין אין איין אויסגעשמירטע מיט פוטער באַק־פאַן, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך, און באַקט אין א מיטעל הייסע אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

לינזען (לענטעל) טאָוסט 139

גרייט צו די לינזען ווי אויבען באַשריבען, נאָר גיסט אריין א

ביסעל מעהר טאָמייטאָ סאוס און אַ ביסעל מעהר קרים (סמעטענע) עס זאָל זיין שיטער ווי געדיכטע קרים, רייבט עס דורך, און באַגיסט עס אויף טאוסט (פארברוינטען און באשמירטען מיט פוטער־ברויט).

וועדזשעטייבעל קאסעראָל 140

צו איין גלאָז געקאָכטע גרינע ארבעס, בעבלאך סטרוצקעס, זיסע קאָרן, גרינע ליימע בעבלאך אָדער טאָמייטאָס צושניטען, צוּבראָקט 2 ציבעלעס, 1½ גלעזער מילך און 2 לעפעל בוימעל אָדער פוטער, 2 לעפעל צוהאקטע גרינע פעטרושקע, 2 גרויסע פרישע געבאקענע און צוקוועטשטע קארטאפעל, מישט צונויף אלעם אין איינעם, באַזאַלצט און פארפראווועט צום טעם, לייגט עס אריין אין אן איינגעשמירטע מיט פוטער באק־פאן, באשיט מיט ברויט־ברעקלאך, באקט פאר אַ ½ שטונדע אין אַ מיטעל הייסע אויווען.

טאָמייטאָ (גאָלד־עפּעל) געדעמפטע 141

שיילט אָפּ די טאָמייטאָס, צושניידט אויף שטיקלעך, צוּבראקט עטליכע ציבעלעס, איהר קאָנט אויך אריינבראקען עטליכע זיסע פעפערס, באזאלצט צום טעם, לייגט אריין אַ שטיקעל פוטער און דעמפט צוגעדעקט ביז די ציבעלע איז ווייך, איהר קאָנט עס דערלאנגען אויף טאוסט (צוגעברוינטע ברויט), באשמירט מיט פוטער.

טאָמייטאָס געבראָטענע 142

צושניידט די טאָמייטאָס אין דינע שטיקלעך, לייגט אין שיכטען, אין אן אויסגעשמירטע מיט פוטער באק־פאן. יעדער שיכט באשפריצט מיט אַ ביסעל צוקער און סעלערי זאלץ און שיט איבער מיט די צוהאקטע ציבעלע און זיסע פעפער, ברויט־ברעקלאך און אַ ביסעל פאנאנדערגעלאָזענע פוטער, ווען די פאן איז פול, באשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאך און אַ ביסעל זאלץ, לייגט ארויף עטליכע שטיקלעך פוטער, דעקט צו און באקט אין אויווען פאר אַ האלבע שטונדע, דעקט אָפּ, און לאָזט גוט פארברוינען.

סקרעמבעלד טאמייטאס 143

שיילט אפ און צוהאקט דין 3 טאמייטאס מיט עטליכע ציבע־לעס און עטליכע שטיקלאך סעלערי, 2 לעפעל ברויט־ברעקלאך און 3 לעפעל צוריבענעם אמעריקען אדער האלענדער קעז. באזאלצט א ביסעל, לאזט פאנאנדער 2 לעפעל פוטער און 2 לעפעל בוימעל, גיסט אריין אין די וועדזשעטייבעלס און קאכט פאר א 15 מינוט. שלאגט אויף 2 אייער, גיסט אריין און מישט ביז די אייער ווערן געדיכט. דערלאנגט אויף טאוסט.

געדעמפטע מעהרען 144

שאבט אפ און צושניידעט אין קליינע שטיקלעך, גיסט אריין א ביסעלע וואסער און א שטיקעל פוטער אדער נים פעט, און דעמפט אויף א קליינעם פייער ביז פארטיג, באזאלצט א ביסעלע און אויב איהר ווילט עס זיסער, שיט אריין א ביסעלע ברוינע צוקער, דערלאנגט עס מיט פוטער אדער באגיסט מיט וויסען סאוס.

מעהרען מיט קרים 145

שאבט אפ און צושניידט אין קליינע שטיקלעך די מעהרען, גיסט אריין א ביסעל וואסער און א שטיקעל פוטער און דעמפט אויף א קליינעם פייער, ביז עס ווערט ווייך און אויסגעזאדען. גיסט אריין א ביסעל גוטע מילך, און א לעפעל צוהאקטע גרינע פעט־רושקע און לאזט עס פארזידען. פאררייבט עם מיט א האלב לע־פעלע מעהל און א לעפעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער.

מעהרען געבראטענע 146

קאכט אפ מעהרען אין זעהר ווייניג וואסער, א ביסעל צו־געזאלצען, ביז זיי ווערען ווייך, צעבראקט. שמירט אויס א באק־פאן מיט פוטער אדער נים־פעט, באשיט די דעק מיט צוריבענע ברויט, לייגט אריין א רייהע געקאכטע מעהרען, באשיט עס גוט מיט צו־ריבענע ברויט און ווייטער מעהרען, און אזוי ביז איהר וועט אנ־פילען דעם פאן, שלאגט אויף איין איי מיט מילך, באזאלצט צום

טעם, באגיסט אויבען ביז עס זאל צודעקען די מעהרען, לייגט אריין עטליכע שטיקער פוטער, באקט עס אין א מיטעל הייסע אויוועז ביז גוט פארברוינט.

מעהרען מיט ציבעלע 147

צובראקט די מעהרען, און אויף יעדע גלאז מעהרען צובראקט 2 ציבעלעס, דעמפט עס אין א ביסעל וואסער אין א לעפעל פוטער ביז עס ווערט ווייך, וועז פארטיג, באזאלצט צום טעם און לייגט אריין 1 לעפעלע פינאט פוטער פאנאנדערגעריבען מיט א ביסעל וואסער, לאזט פארזידען.

צוקוועטשטע מעהרען 148

קאכט אויף מעהרען אין זעהר ווייניג וואסער, זייהט אפ, צו־קוועטשט אדער רייבט דורך דורך א זייער, פארפראוועט צום טעם, לייגט אריין פוטער אדער באגיסט מיט זיסע קרים (סליווקעס), מישט אויס, ווארימט אן און דערלאנגט הייסע.

מעהרען מיט פאסטערנאק 149

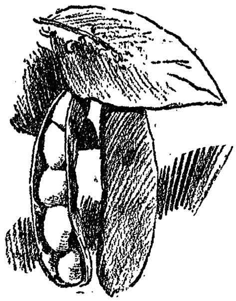
צובראקט מעהרען מיט פאסטערנאק אין 2 אדער 3 ציבעלעס גאנץ דין, דעמפט עס אין א ביסעל וואסער מיט א שטיקעל פוטער אדער נים פעט ביז ווייך, באזאלצט א ביסעל, און לייגט אריין איין לעפעלע פינאטס פוטער, אדער א האלבע גלאז זיסע קרים, לאזט גוט פארזידען.

מעהרען מיט רייז 150

צובראקט מעהרען מיט פאסטערנאק און 2 אדער 3 ציבעלעס אין א ביסעל וואסער מיט א לעפעל פוטער ביז ווייך, באזאלצט צום טעם, און לייגט אריין פאר יעדע 2 גלעזער מעהרען 1 גלאז געקאכטע רייז און 1 לעפעל פוטער, לאזט קאכען פאר עטליכע מינוט.

מעהרען מיט גרינע בעבלאך סטרוצקעס 151

צובראקט די מעהרען אין קליינע שטיקלעך, צוברעכט די סטרוצקעס און ציהט ארויס די סטרינגס (פאדים), צובראקט עט־ליכע ציבעלעס, לייגט אריין 1 לעפעל פוטער, גיסט אן וואסער עס זאל צודעקען די גרינס און דעמפט ביז ווייך, באזאלצט צום טעם, ווען פארטיג לייגט אריין א האלב לעפעלע פינאט פוטער און א האלבע גלאז קרים, לאזט פארזידען. די זעלבע זאך קאנט איהר מאכען מיט גרינע ארבעס ארויסגענומענע פון די סטרוצקעס.



סעלערי 152

סעלערי איז אמבעסטען צו עסען רויערהיים. עס איז גוט אין אלע סאלאדען, נאר מען קאן עס קאכען אויך; אליין אדער מיט אנדערע גרינסען. עס גיט צו א גוטען ריח, איבערהויפט די בלעטלאך, ווען מען לייגט עס אריין אין זופ אדער אנדערע געריכטען.

געדעמפטע סעלערי 153

צושניידט עס אין קליינע שטיקלעך, לייגט אריין פוטער, גיסט אריין א ביסעל וואסער, באזאלצט און דעמפט עס ביז פארטיג.

סעלערי מיט מעהרען 154

צוברעקט אויף קליינע שטיקלעך די סעלערי, מעהרען און ציבעלע אין גלייכע טיילען, דעמפט עס אין א ביסעל וואסער מיט א שטיקעל פוטער, באזאלצט צעם טעם. ווען פארטיג, לייגט אריין א קרים, וואס איז צוזאמענגעשטעלט פון די פאלגענדע שטאפען: א לעפעל פוטער, א האלבען לעפעל מעהל און א ¾ גלאז הייסע מילך, לאזט פאנאנדער די פוטער, שיט אריין די מעהל, צורייבט גוט, און גיסט אריין ביסלעכווייז די הייסע מילך, רייבענדיג די גאנצע צייט ביז עס ווערט געדיכט.

וועגעטארישער קאך־בוך

סעלערי ווארצלען (סעלערי נאבם) 155

שיילט אפ, צושניידעט אין קליינע שטיקלעך, צובראקט נאך אמאל אזוי פיעל ציבעלע, לייגט אריין א שטיקעל פוטער, גיסט אריין א ביסעל וואסער, באזאלצט, דעמפט עס אויף א קליינעם פייער ביז פארטיג. לייגט אריין א לעפעלע פינאט פוטער אדער באגיסט מיט ווייסען סאוס.

צוקוועטשטע סעלערי ווארצלען 156

שיילט אפ און צושניידט, קאכט עס אפ אין א ביסעלע געזאלצענע וואסער ביז פארטיג, זייהט עס אפ, צוקוועטשט עס גוט, לייגט אריין א שטיקעל פוטער, באזאלצט, גיסט אריין א ביסעל קרים, ווארעמט עס אן און דערלאנגט.

סעלערי ווארצלען מיט אנדערע גרינס 157

שיילט אפ און צושניידט אויף קליינע שטיקלעך, צובראקט וועלכע איהר ווילט אנדערע גרינסען און ציבעלע גלייכע טיילען, דעמפט עס אין א ביסעל וואסער מיט א שטיקעל פוטער, באזאלצט צום טעם, איידער עס איז פארטיג, לייגט אריין א לעפעלע פינאט פוטער אדער א ביסעל זיסע קרים.

סאלסיפיי (אויסטער פלענט) געדעמפטע 158

שאבט אפ און צואוואשט די ווארצלען, צושניידט אין קליינע שטיקלאך, צובראקט נאך אמאל אזוי פיעל ציבעלע, דעמפט אין א ביסעל וואסער ביז ווייך, איידער עס ווערט פארטיג, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, לייגט אריין א לעפעלע פינאט־פוטער און א שטיקעל פוטער. עס דארף גוט אויסזידען.

אויסטער פלענט מיט קרים 159

צושאבט און צובראקט די ווארצלען, קאכט אין א ביסעל וואסער ביז פארטיג, מאכט א ווייסען סאס פון א לעפעל פוטער,

א האַלבען לעפעל מעהל און יויך פון אויסטער פלענט. און אויב ניטאָ אדער ווייניג, נעמט הייסע מילך, רייבט עס גוט פאַנאַנדער אויף א קליינעם פייער, פאַרפּראַוועט צום טעם, באַגיסט די אויס־טער פלענט און לאָזט פאַרזידען.

געבראָטענע סאַלסיפיי (אויסטער פלענט) 160

צושאַבט און גיט א ביסעל א קאָך די וואָרצלען אין א ביסעל געזאַלצענע וואַסער, זייהט אָפּ, צושניידט, נעמט א טיעפע באַק־פאַן, באַשמירט מיט פּוטער, באַשיט גוט דעם דעק מיט דינע ברויט־ברעקלאַך, לייגט א שיכט דין־צובראָקטע וואָרצלען, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און דין־צוהאַקטע ציבעלע, באַגיסט מיט א ביסעל פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, לייגט נאָך א שיכט די זעלבע און ווייטער באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און ציבעלע ביז פול, באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאַך, שלאָגט אויף צוויי אייער מיט א גלאָז מילך, באַגיסט אויבען, לייגט אַרויף עטליכע שטיקלאַך פּוטער און באַקט אין אויווען ביז גוט פאַרברוינט. מען קאָן אויך אַריינלייגען אָפּגעקאָכטע און צוהאַקטע שוועמלאַך.

געבראָטענע אויסטער פלענט מיט קעז 161

צושאַבט און קאָכט אין א ביסעלע געזאַלצענע וואַסער די וואָרצלען, שמירט אויס מיט פּוטער א באַק־פאַן, באַשיט די דעק מט ברויט־ברעקלאַך, לייגט א שיכט פון די אָפּגעקאָכטע אויסטער פלענט, באַשיט ברויט־ברעקלאַך און אַמעריקאַן קעז, באַשפּריצט מיט א ביסעלע סעלערי־זאַלץ, און ווייטער א שיכט אויסטער פלענטס באַשאָטען מיט ברויט־ברעקלאַך און צוריבענע קעז ביז די פאַן איז פול, באַגיסט מיט הייסע מילך און באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאַך און צוריבענע קעז, באַקט אין אויווען פאַר א ½ שטונדע ביז עס וועט פאַרברוינט ווערען.

ספּינאַטש (שפּינאַט) 162

קלייבט איבער און שניידט אָפּ די וואָרצלען און וואַשט איבער גוט אין עטליכע וואַסערען, ווייקט עס פאַר עטליכע מינוט, נעמט

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

אַרוים פון די וואַסער, לייגט אַריין אין אַ טאָפּ אַ ביסעל אויסגעשמירט מיט פעט, דעמפט, אַהן וואַסער, אויף אַ שטילן פייער, אַ ביסעלע אַפּגעדעקט ביז עס ווערט ווייך, קאַכט ניט איבער, צוהאַקט עס אַ ביסעל, באַזאַלצט, דערלאַנגט עס הייסערהייט מיט אַ שטיקעלע פּוטער און אַ ביסעלע לימענע־זאַפט אָדער סמעטענע, אָדער אַן אָפּגעשלאָגענעם געלעכעל פון אַן איי, מיט אַ ביסעל אויל.

163 עגג פּלענט קראַקעטען

שיילט אָפּ און קאָכט די עגג פּלענט אין אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער ביז עס ווערט ווייך, צוקוועטשט עס גוט, מישט צונויף גלייכע טהיילען מיט צוריבענע טרוקענע ברויט, באַזאַלצט צום טעם. גיסט אַריין אַ לעפעל פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, מאַכט קליינע קראַקעטען, טונקט גוט איבער אין אַן איבערגעשלאָגענע איי און ברויט־ברעקלאַך און באַקט עס אויף אַ באַשמירטע מיט פעט בלעכעל אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז פאַרברוינט. דערלאַנגט עס מיט שטיקלעך לימענע.

164 געפּרעגעלטע עגג פּלענט

שיילט אָפּ די עגג פּלענט, צושניידט אין דינע שטיקער, נעמט אַ ביסעל מעהל, מישט איבער מיט אַ ביסעל זאַלץ, טונקט איבער די שטיקלאַך אין מעהל, און פּרעגעלט אין זעהר ווייניג פעט ביז עס ווערט ווייך.

די זעלבע קאַנט איהר דערלאַנגען מיט אַ פּאַטשט איי אויבען אָדער מיט אַ צוהאַקטע געדיכט אָפּגעקאָכטע איי. איהר קאָנט עס דערלאַנגען אויף באַשמירטען מיט פּוטער טאָסט.

165 געבראָטענע עגג פּלענט

שיילט אָפּ און צושניידט אין דינע שטיקלאַך די עגג פּלענט, שמירט אויס מיט פּוטער אַ באַק־פאַן, לייגט אוים רייהען עגג פּלענט, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און באַזאַלצט, באַשיט אויבען גוט מיט ברויט־ברעקלאַך, באַגיסט מיט מילך עס זאָל צודעקען דעם אויבען,

לייגט אַריין עטליכע שטיקלאַך פּוטער, און באַקט אין אויוועז ביז פאַרטיג.

166 געבאַקטע ענג פּלענט מיט אייער

שיילט אָפּ די ענג פּלענט און קאָכט אין אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער, ביז האַלב פאַרטיג, צומאַהלט עס אין שפּייז-מילכעל אָדער צוהאַקט דיז, באַזאַלצט צום טעם, און לייגט עס אין אַז אָנגעשמירטע מיט פּוטער באַק-פּאַן אין רייהעם איבערגעשאָטען מיט צוריבענעם טרוקענעם ברויט ביז פול, שלאָגט אויף 2 אייער מיט 3 גלעזער מילך, באַזאַלצט און גיסט אַרויף אויף אויבען, לייגט אַרויף עטליכע שטיקלאַך פּוטער און באַקט אין אויוועז פאַר ¾ שטונדעז.

167 געפּילטע ענג פּלענט

צושניידט איין ענג פּלענט אויף האַלב, קאָכט עס אין אַ ביסעל באַזאַלצענע וואַסער ביז האַלב פאַרטיג, נעמט אַרויס, שאַבט אויס פון דער שאַלעכץ, צוהאַקט עס דיז מיט 2 טאַמייטאַס, 2 ציבעלעס, ½ גלאַז ברויט-ברעקלאַך און ½ גלאַז צוריבענע ניס פאַרפּראַוועט צום טעם, לייגט אַריין אַ שטיקעל פּוטער, פּילט אַז די שאַלעכץ און באַשיט עס מיט דיז-צוהאַקטע גרינגע פּעטרושקע אָדער גרינע ציבעלע, באַקט עס אין אויוועז פאַר אַ האַלבע שטונדע.

168 ענג פּלענט מיט שוועמלאַך

שיילט אָפּ און קאָכט אָפּ אין אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער איין ענג פּלענט, און אין די זעלבע וואַסער אַ גלאַז שוועמלאַך, ביז עס ווערט ווייך, צושניידט דאַן דעם ענג פּלענט אין דינע שטיקלאַך, צוהאַקט די שוועמלאַך דיז, צולייגט אין רייהעם אין אַז אויסגעשמירטע מיט פּוטער באַק-פּאַן, אַ רייהע ענג פּלענט, באַשיט מיט ברויט-ברעקלאַך און נאָכהער אַ רייהע שוועמלאַך, באַשיט מיט ברויט-ברעקלאַך און באַגיסט מיט אַ ביסעל פאַנאַנדער-געלאַזענע פּוטער, און אַזוי ווייטער ביז די פּאַן איז פול, באַשיט אויבען מיט ברויט-ברעקלאַך און באַגיסט מיט אַ ווייסען סאָס, גע-

מאכט פון 1 לעפעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער, 1 לעפעל מעהל פאנאנדערגעריבען אין איין גלאז הייסע מילך, רייבט עם גוט פאר־נאנדער אינאיינעם און זידט עם אויף ביז עס ווערט געדיכט. באקט אין אויוועז ביז פארטיג.

געהאקטע עגג פלענט 169

1 מיטעלע עגג פלענט, אויפגע־באקטע
3 רויע ציבעלעם
3 געבאקטע ציבעלעם
א ביסעל אויל
1 עגג, הארט־געקאכטע
זאלץ און סעלערי־זאלץ

באקט אויף די עגג פלענט אין אויוועז ביז עס ווערט ווייך, שיילט עס אפ, צוהאקט גוט מיט די ציבעלעס, באזאלצט און פאר־פראוועט מיט די סעלערי־זאלץ, אויל און לימענע־זאפט צום טעם.

געפילטע זיסע פעפערם מיט רייז 170

6 גרינע זיסע פעפערם
2 ציבעלעם, דין־צוהאקט אדער אנגעריבען
½ גלאז דין־אנגעריבענע מעהרען
2 אייער
1 גלאז געקאכטע גאנצע רייז
3 לעפעל פוטער
1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט־רושקע
ברויט־ברעקלאך
זאלץ צום טעם
א ביסעל סעלערי־זאלץ און א ביסעל זיסע פאפריקא

שניידט אפ די אויבענס פון די פעפערס, רייניגט זיי גוט אוים פון אינוויינינ, בריהט זיי אפ מיט זידיגע וואסער און לאזט עס שטעהן פאר 10 מינוט צוגעדעקט. נעהמט זיי ארוים פון די וואסער, קיהלט אפ, מישט צונויף די געקאכטע רייז מיט די ציבעלע און אלע אנדערע שטאפען, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. מאכט עס געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל (נאר ניט צו געדיכט), פילט אן די פעפערם און דעמפט עס אין א ביסעל הייסע וואסער, אין וועלכער בראקט אז עטליכע ציבע־לעס, עטליכע דין־אנגעשניטענע לאנגע שטיקלאך מעהרען, 2 לעפעל פוטער, ½ לעפעלע פינאט־פוטער, א ביסעל זאלץ און פאפריקא,

און 2 לאוועך־בלעטער. איידער עס ווערט פארטיג, גיסט אריין
א ביסעל מילך אדער זיסע קרים.

לינזען און געפילטע פעפער 171

6 פעפערס
2 צוריבענע ציבעלעס
1 גלאז געקאכטע און צוקוועטש־
טע לינזען
½ גלאז דין־צוהאקטע סעלערי
ברויט־ברעקלאך אדער מצה־
מעהל וויפיעל מען דארף
2 לעפעל דין־אנגעריבענע האר־
לענדער־קעז
3 לעפעל פוטער
2 אייער
זאלץ און פאפריקא וויפיעל מען
דארף

גרייט צו די פעפערס ווי אויבען באשריבען, מישט צונויף די צומאהלענע געקאכטע לינזען מיט די אפגעשלאגענע אייער און אלע אנדערע שטאפען, באזאלצט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך און פילט אן די פעפערס. בראקט אן אין א טעפעל עטליכע ציבעלעס, עטליכע מעהרען, א שטיקעל פוטער אדער ניס־פעט, איין לעפעלע פינאט־פוטער, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, צושטעלט די אנגעפילטע פעפערס, דעקט צו און דעמפט אויף א קליינעם פייער ביז פארטיג, גיט א טרייסעל דעם טעפעל פון צייט צו צייט און באגיסט די פעפערס מיט א ביסעל יויך פון צייט צו צייט. אויב עס זידט אויס, גיסט אריין א ביסעלע הייסע וואסער, אז עס זאל בלייבען גענוג יויך אויף צו דערלאנגען צום טיש. ווען פארטיג, גיסט אריין 2 לעפעל זיסע סמעטענע.

בעבלאך געפילטע פעפערס 172

6 זיסע גרינע אדער רויטע פעפערס
1 גלאז געקאכטע און צוריבענע בעבלאך
½ גלאז צוריבענע מאנדלען אדער פיגנאליע ניס
א גרויסע געבאקטע ציבעלע
2 אייער
2 לעפעל פוטער
2 צוהאקטע ציבעלעס
זאלץ און פאפריקא צום טעם
ברויט־ברעקלאך וויפעל מען דארף

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

גרייט צו די פעפערס ווי אויבען באַשריבען, קאַכט אָפּ און צוקוועטשט די בעבלאַך, צומאַהלט די ניס מיט די ציבעלע, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף אַלע אינאיינעם, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, פילט אָן די פעפערס, צוברעקט 2 ציבעלעס און עטליכע פּאַסטערנאַק (פּאַרסניפּ) אין אַ טאָפּ, לייגט אריין אַ ביסעל פּאַפּריקא זיסע, און 2 לאָוועך־בלעטער, צושטעלט די פעפערס מיט דער אָפענער זייט אין דער הויך, בראָקט אריין עטליכע צושניטענע אין דער לענג קאַרטאָפעל און דעמפּט אויף אַ קליינעם פייער ביז פאַרטיג, גיט אַ טרייסעל פון צייט צו צייט און איידער עס ווערט פאַרטיג גיסט אריין אַ ביסעל מילך, עס זאָל אויסזידען. זאָל בלייבען אַ ביסעל יויך ווען עס וועט זיין פאַרטיג.

173 וועדזשעטייבעל געפילטע פעפערס

6 זיסע פעפערס

1½ גלאָז צונויפגעמישטע געקאַכטע וועדזשעטייבעלס

1 לעפעל פינאַט פוטער

2 לעפעל פוטער אָדער ניס־פעט

2 אייער אויפגעשלאָגענע

2 ציבעלעס צוהאַקטע

זאַלץ און פּאַפּריקאַ צום טעם

ברויט ברעקלאַך

גרייט צו די פעפערס ווי אויבען באַשריבען, קאַכט אָפּ אין אַ ביסעלע וואַסער עטליכע ערליי וועדזשעטייבעלס אָדער איהר קאָנט אויסנעמען פון זופּ ווען די זופּ איז פאַרטיג, זייהט עס גוט אָפּ, צומאַהלט עס אין שפּייז־מילכעל אָדער צוהאַקט מיט די ציבעלע, מישט אריין אַלע איבעריגע שטאָפען, שלאָגט אריין די אייער, בעזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, פילט אָן די פעפערס, בראָקט אָן ציבעלע אין אַ טאָפּ, לייגט אריין פוטער אָדער ניס־פעט, בראָקט אריין עטליכע אויסטער פלענטס (סאַלסיפיי), לייגט אריין אַ לעפעלע פינאַט פוטער, בעזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, צושטעלט די פעפערס מיט דער אָפענער זייט אַרויף און דעמפּט אויף אַ קליינעם פייער, צוגעדעקט ביז פאַרטיג, טרייסעלט אויף און באַגיסט פון צייט צו צייט. אויב עס זידט אויס, גיסט צו אַ ביסעלע הייסע וואַסער, זופּ אָדער מילך, אַז עס זאָל זיין גענוג יויך.

פּאַסטערנאַק געקאָכטע 174

וואַשט און שאַבט אָפּ די פּאַסטערנאַק, צושניידט אין קליינע שטיקלעך, קאָכט אין אַ ביסעל צוגעזאַלצענע וואַסער ביז עס ווערט ווייך, זייהט אָפּ, באַגיסט מיט פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער און באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך, אָדער באַגיסט מיט ווייסען סאָוס און באַשיט מיט דין צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

פּאַסטערנאַק געדעמפּטע 175

צובראָקט די אָפּגעשאַבענע פּאַסטערנאַק, צובראָקט נאָך אַמאָל אַזוי פיעל ציבעלע, גיסט אריין אַ ביסעל וואַסער און לייגט אריין אַ שטיקעל פּוטער אָדער נים פעט, באַזאַלצט צום טעם און דעמפּט אויף אַ קליינעם פייער ביז פאַרטיג, לייגט אריין אַ לעפעלע פינאַט פּוטער אָדער באַגיסט מיט קרים.

פּאַסטערנאַק געפּרעגעלטע 176

שאַבט אָפּ און קאָכט אין אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער די פּאַסטער־וואַסער ביז ווייך, נעמט ארויס פון די וואַסער, צושניידט אויף קליינע שטיקלעך, לייגט עס רייהעס־ווייז אין אַ באַשמירטע מיט פּוטער באַק־פאַן, באַשיט גוט יעדע רייהע מיט ברויט־ברעקלאַך דין צוריבען, און באַגיסט מיט פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, ווען די פאַן איז אָנגעפילט, באַשיט אויבען גוט מיט ברויט־ברעקלאַך, באַגיסט מיט אַ אויפגעשלאָגענע איי און מילך, און לייגט ארויף עטליכע שטיקלעך פּוטער, באַקט ביז גוט פאַרברוינט.

פּאַסטערנאַק קוילען 177

שאַבט אָפּ און קאָכט אין אַ ביסל וואַסער די פּאַסטער־נאַקס. ווען פאַרטיג, צוקוועטשט עס גוט, גיסט אריין אַ האַלבע גלאָז מילך, 2 לעפעל פּוטער, 2 געלעכלאַך און 2 אויפגעשלאָגענע ווייס־לאַך, מישט עס גוט צוזאַמען, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט עס געדיכט מיט דין־צוריבענעם טרוקענעם ברויט, מאַכט עס אין מיטעלע גרויס קוילען און באַקט עס אין אויווען אויף אַן אויסגעשמירטע מיט

פּוטער בלעכעל ביז גוט פאַרברוינט, דערלאַנגט עס מיט טאָמייטאָ־סאָוס, באַשאָטען מיט צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

178 פּאַסטערנאַק פּריקאַזי

שאַבט אָפּ 5 פּאַסטערנאַקס, גיט עס אַ קאָך אַ ביסעל אין צוגעזאַלצענע וואַסער, נעמט אַרויס, צושניידט אין שטיקלעך מיט 2 דין צוברעקטע ציבעלעס, לייגט אַריין אין אַ טאָפּ, גיסט אָן מיט מילך, שטעלט אַריין דעם טאָפּ אין הייסע וואַסער, און קאָכט ביז פאַרטיג, באַזאַלצען און פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט עס נעדינט מיט אַ ביסעל מעהל גוט צוריבענע און אַ ביסעל מילך, לאָזט קאָ־כען פאַר עטליכע מינוט, באַשיט עס מיט דין צוהאַקטע גרינע זיסע פּעפּערס ווען איהר דערלאַנגט צום טיש.

179 ציבעלע געקאָכטע

שיילט אָפּ און וואַשט גוט אָפּ די ציבעלע, לייגט אַריין אין אַ ביסעל זידענדיגע געזאַלצענע וואַסער, און קאָכט אָפּגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער ביז זיי ווערען ווייך, זייהט אָפּ, באַגיסט מיט פּוטער אָדער מיט ווייסען סאָוס.

180 געבראָטענע ציבעלע

קאָכט אויף די ציבעלע אין אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער ביז זיי ווערען ווייך, באַשמירט גוט מיט פּוטער אָדער ניס־פּעט אַ באַק־פאַן, לייגט אין רייהעס די ציבעלעס, פאַנאַנדערגענומען אין שטיקלעך, און באַשיט גוט מיט ברויט־ברעקלאַך און באַגיסט מיט אַ ביסעל פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, ווען די פאַן איז אָנגעפילט, באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאַך, שלאָגט אויף איין אײ מיט 2 גלעזער מילך, באַגיסט עס אויבען, און באַקט אין אויווען פאַר אַ האַלבע שטונדע.

181 ציבעלע מיט טאָמייטאָס

שיילט אָפּ און גיט אַ קאָך אַ ביסעל די ציבעלע אין געזאַל־צענע וואַסער, צושניידט עס אין דינע שטיקלעך, באַשמירט אַ

באַק־פאַן מיט פּוטער אָדער נים פעט, צושניידט אויף דינע שטיק־לעך עטליכע טאָמייטאָס און צוהאַקט דין עטליכע גרינע זיסע פע־פערס, לייגט אין רייהעס די ציבעלע און נאָך דעם די טאָמייטאָס, און יעדערע רייהע שיט גוט איבער מיט דינע ברויט־ברעקלאַך און די צוהאַקטע פעפערס, באַגיסט מיט אַ ביסעל פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער און באַשפּריצט מיט אַ ביסעלע זאַלץ, און ווען די פאַן איז אָנגעפילט, באַשיט גוט אויבען מיט ברויט־ברעקלאַך, און באַגיסט מיט פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער אָדער ווייסען סאוס, און באַקט אין אויוועז ביז פאַרטיג.

קאַליפלאַור (צוועטנאיא קאַפּוסטאַ) 182

נעמט אַראָפּ אַלע גרינע בלעטער, צוברעכט עס אויף די באַ־זונדערע צווייגלאַך, פאַרזידט אַ ביסעל צוגעזאַלצענע וואַסער, און וואַרפט עס אַריין ווען די וואַסער זידט, לאָזט עס קאָכען, און גיט אַכטונג ווי עס ווערט נאַר אָנהויבען זידען, רוקט עס אָפּ פון פייער אָדער מאַכט גאַר אַ קליינעם פייער, אַז עס זאָל נאַר באַבלען, נאַר ניט זידען. קאָכט עס ביז עס הויבט אָן ווערען ווייך, קאָכט ניט איבער עס זאָל ניט ווערען צו ווייך, לייגט עס אַרויף אויף אַ הייסען טעלער, באַגיסט מיט פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, און באַשיט מיט צוריבענע ברויט.

קאַליפלאַור מיט קרים 183

קאָכט אָפּ די קאַליפלאַור ווי אויבען געזאָגט, זייהט אַראָפּ די וואַסער, מאַכט אַ קרים פון 1 לעפעל פּוטער, 1 לעפעל מעהל, צו־רייבט גוט אין די פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, גיסט אַריין צו ביי־סעלאַך איין גלאָז הייסע מילך, רייבענדיג די גאַנצע צייט, באַ־זאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, און לאָזט פאַרזידען ביז עס ווערט געדיכט ווי קרים, לייגט אַרויף די קאַליפלאַור אויף אַ הייסען טעלער, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך, און באַגיסט מיט דעם הייסען קרים.

געבראָטענע קאַליפלאַור 184

קאָכט אָפּ די קאַליפלאַור, ווי אויבען דערמאָנט, אין אַ ביסעל

צוגעזאַלצענע וואַסער, זייהט אָפּ, נעמט אַ טיעפע באַק־פאַן, שמירט אוים מיט פוטער אָדער אַנדערער פעט, לייגט אריין אַ רייהע די געקאָכטע קאַליפלאַור, באַשיט גוט מיט צוריבענע ברויט־ברעקלאַך, באַגיסט מיט אַ ביסעל צולאָזענע פוטער, באַשיט מיט אַ ביסעלע מאַנדלען, לייגט ווייטער אַ רייהע קאַליפלאַור און באַשיט ווידער מיט ברויט־ברעקלאַך, צוריבענע מאַנדלען, און באַגיסט מיט פוטער, טהוט אַזוי ביז די פאַן איז פול, באַשיט גוט מיט ברויט־ברעקלאַך, שלאָגט אויף אַן איי מיט אַ ביסעל מילך, באַזאַלצט צום טעם, באַגיסט אויבען, לייגט אַרויף עטליכע שטיקלאַך פוטער אָדער ניס־פעט, און באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויוועו ביז גוט צוגעברוינט.

קאַרטאָפעל געבאַקטע 185

די בעסטע וועג צו עסען קאַרטאָפעל איז געבאַקטע. קלייבט אוים ריינע קאַרטאָפעל, וואַשט זיי גוט אָפּ מיט אַ באַרשטעל, ווישט זיי אוים טרוקען, און באַקט אין אַ הייסען אויוועו ביז ווייך, נאָר ניט איבערגעבאַקט. אויב איהר געהט זיי ניט גלייך עסען און זיי מוזען אַ ווײַלע ליגען, קנעט זיי פאַנאַנדער פאַרזיכטיג דורך דער שאָלעכץ, אַז אינוועייניג זאָלען זיך גוט צורייבען, נאָר די שאָלעכץ זאָל ניט פלאַצען, און לייגט אריין צוריק אין אַן אויוועו אויף אַ קיהלען פלאַץ, נאָר צו האַלטען וואַרים.

קאַרטאָפעל געבאַקטע מיט פוטער 186

צוּוואַשט גוט און ווישט אָפּ טרוקען די קאַרטאָפעל, באַשמירט מיט פוטער אָדער אַנדערע פעט, צולייגט אויף אַ בלעכעל און באַקט אין אַ הייסען אויוועו ביז פאַרטיג.

קאַרטאָפעל געקאָכטע אין שאָלעכץ 187

קלייבט אוים גוטע קאַרטאָפעל מיט גאַנצע שאָלאַכץ, וואַשט גוט אָפּ, מאַכט אַ געדיכטען זאַלץ־וואַסער (מעהר זאַלץ ווי עס קאָן צוגייהן), לאָזט עס פאַרזידען, לייגט אריין די קאַרטאָפעל, קאָכט ביז פאַרטיג.

וועגעטארישער קאָך־בוך

קאַרטאָפעל געקאָכטע אָפגעשיילטע 188

שיילט אָפ און וואַשט איבער די קאַרטאָפעל, גיסט אָן מיט זידענדיגע וואַסער, קאָכט ביז פאַרטיג, באַזאַלצט אַ ביסעלע פריהער איידער עס ווערט פאַרטיג, זייהט אָפ די וואַסער (גיסט ניט אַרויס, פאַרנוצט פאַר זופ), שטעלט אַנידער אויף אַ הייסען אויווען פאַר עטליכע מינוט, טרייסעלט אויף עטליכע מאָל עס זאָל זיך אַ ביסעל אָפטריקענען די וואַסער. ווען פאַרטיג, דעקט עס צו מיט אַ טוך, און האַלט אין אַ וואַרעם אָרט ביז איהר דאַרפט עס.

קאַרטאָפעל צוקוועטשטע 189

קאָכט אָפ קאַרטאָפעל ווי אויבען געזאָגט, צוקוועטשט עס גוט מיט אַ קאַרטאָפעל־קוועטשער, לייגט אַריין אַ שטיקעל פוטער און אַ ביסעלע סעלערי־זאַלץ, גיסט אַריין אַ ביסעל הייסע מילך, מישט און שלאָגט עס ביז עס ווערט ווייך און פוכקע, אַז איהר דערלאַנגט עס באַשיט עס מיט דין־צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

קרים קאַרטאָפעל 190

קאָכט אויף קאַרטאָפעל אין דער שאָלעכץ, שיילט אָפ הייסער־הייט, באַגיסט מיט ווייסען סאָוס, פאַרפּראַוועט צום טעם, באַשיט מיט דין־צוהאַקטע גרינע פעטרושקע, לאָזט עס זידען פאַר עטליכע מינוט.

קאַרטאָפעל צוגעפּרעגעלטע 191

קלייבט אויס קליינע קאַרטאָפעל, וואַשט גוט אָפ, גיסט אָן מיט זידענדיגע וואַסער, און קאָכט ביז ¾ פאַרטיג (באַזאַלצט איידער עס ווערט פאַרטיג), זייהט אַראָפ די וואַסער, גיט עס אַ טרוקען אַ ביסעל, טרייסעלט עס איבער מיט פוטער און סעלערי־זאַלץ, שיט עס איבער מיט צוהאַקטע גרינע פעטרושקע, צולייגט עס אויף אַ געשמירטע מיט פעט בלעכעל און באַקט עס אין אַן אויוועץ ביז גוט צוגעברוינט. מען קאָן עס אויך אָפשיילען איידער מען פּרעגעלט.

וועגעטארישער קאך־בוך

קארטאפעל טייגאכץ 192

שיילט אפ און צובראקט אויף דינע שטיקלאך די קארטאפעל, לייגט אריין אין אן אויסגעשמירטע מיט פעט באק־פאן, א שיכט די צובראקטע קארטאפעל. באשיט מיט דין־צוריבענע געטריקענטע ברויט, באשיט מיט דין־אנגעריבענעם האלענדער קעז אדער אמע־ריקען קעז און דין־צוהאקטע גרינע פעטרושקע אדער דין־צוהאקטע גרינע ציבעלע, לייגט ווייטער א שיכט קארטאפעל, באשיט ווייטער מיט די אויבן־דערמאנטע שטאפען ביז די פאן איז פול, באשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאך, שלאגט איין א געלעכעל מיט מילך און גיסט ארויף אויף די קארטאפעל, עס זאל צודעקען ביז אויבען, לייגט עטליכע שטיקלאך פוטער, באקט אין א הייסען אויווען ארום א שטונדע ביז גוט פארברוינט.

געבראטענע קארטאפעל 193

4 גרויסע קארטאפעל	½ גלאז ברויט־ברעקלאך
3 לעפעל פוטער	2 לעפעל מעהל
2 ציבעלעס, דין צובראקט	
3 גלעזער הייסע מילך	א ביסעל זאלץ

צוואוואשט גוט און בראקט אן דין די קארטאפעל, באשמירט מיט פוטער א טיפע באק־פאן, באשיט דעם דעק מיט ברויט־ברעקלאך, לייגט אוים שיכטענווייז די אנגעשניטענע קארטאפעל, באשיט יעדען שיכט מיט די צוהאקטע ציבעלע, באזאלצט עטוואס, באשיט מיט א ביסעל מעהל, באגיסט מיט א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער, באגיסט מיט די הייסע מילך, לייגט ארויף אויבען עטליכע שטיק־לאך פוטער, באשיט גוט אויבען מיט ברויט־ברעקלאך, באקט אין א מיטעל־הייסען אויווען פאר א שטונדע ביז עס ווערט ווייך.

געפילטע קארטאפעל 194

4 קארטאפלעס	2 לעפעל פוטער
2 ציבעלעס, דין צוהאקט	1 איי
2 לעפעל דין־צוקוועטשטע ניס	1 לעפעלע פינאט־פוטער
א ביסעל זאלץ און פאפריקא	ברויט־ברעקלאך

וואַשט גוט אָפּ און שאָבט אויס די קאַרטאָפעל פון אינווייניג וויפיעל מען קאָן, צורייבט די אויסגעשאָבענע קאַרטאָפעל, מישט צונויף מיט די ציבעלע, נים און פוטער, שלאָגט אריין די איי, פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, פילט אָן די קאַרטאָפעל, צושטעלט עס אין א טאָפּ, אין וועלכען בראָקט אָן עטליכע ציבעלעס, 2 צושניטענע מעהרען, 2 לאָווער־בלעטער, 1 לעפעלע פינאַט־פוטער און 1 לעפעל פוטער און א ביסעל וואַסער, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, בראָט עס באַגיסענדיג מיט די יויך ביז פאַרטיג.

קרים קאַרטאָפעל געפּרעגעלטע 195

קאָכט אָפּ אין דער שאָלעכץ און שיילט אָפּ די קאַרטאָפעל, צוהאַקט עס דין מיט גרינע ציבעלע אָדער גרינע פּעטרושקע, באַזאַלצט צעם טעם און פאַרפּראַוועט מיט א ביסעל סעלערי־זאַלץ, גיסט אַרויף זיסע געדיכטע סמעטענע, עס זאָל כמעט צודעקען, מישט גוט אויס, לייגט אריין אין א באַק־פאַן און באַקט אין אַ אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

קאַרטאָפעל ליאָנעז 196

קאָכט אויף אין דער שאָלעכץ אין געזאַלצענע וואַסער, ניט גאַר ווייך, און שיילט אָפּ די קאַרטאָפעל, צושניידט אין שטיקלאַך.

צובראָקט דין עטליכע ציבעלעס, און פּרעגעלט צו אין פעט ביז גוט פאַרברוינט. מישט צונויף מיט די צושניטענע קאַרטאָפעל, פּרעגעלט צו ביז גוט ברוין. ווען פאַרטיג, באַזאַלצט און דערלאַנגט מיט דין־צוהאַקטע פּעטרושקע.

קאַרטאָפעל סורפּרייז 197

צובראָקט קאַלטע געקאָכטע קאַרטאָפעל, באַזאַלצט און באַשיט מיט דין־צוהאַקטע גרינע אָדער פּראָסטע ציבעלע, באַגיסט מיט א ביסעל מילך אויפגעשלאָגען מיט א געלעכעל פון אַן איי, קאָכט עס אויף א קליין פייער, צוגעדעקט, פאַר עטליכע מינוט.

קאַרטאָפעל אויף האַלבע שאָלעכץ 198

וואַשט גוט אָפּ, באַקט אויף די קאַרטאָפעל גלייכע גרויס, צושניידט און שאַבט אַרויס מיט אַ לעפעלע די גאַנצע ווייכע פון די שאָלעכץ ניט איבערפיהרענדיג די שאָלעכץ. צו־קוועטשט עס מיט פּוטער און אַ ביסעלע מילך, באַזאַלצט צום טעם, מישט עס אויס און שלאָגט אויף גוט, מישט אַריין 2 גוט־אויפגעשלאָגענע ווייסלאַך פון אייער, מישט גוט אויס, פּילט צוריק אין די שאָלעכץ, צולייגט עס אויף אַ בלעכעל און באַקט צו אין אַן אויוון ביז גוט פאַרברוינט, דערלאַנגענדיג צום טיש, לייגט אַרויף צו שטיקלאַך פּוטער, און באַשיט מיט דין־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

קאַרטאָפעל פּאָף 199

נעמט 2 גלעזער הייסע צוקוועטשטע קאַרטאָפעל, ½ גלאָז הייסע מילך, ½ לעפעל דין־צוהאַקטע פּעטרושקע, 2 אויפגעשלאָ־גענע געלעכלעך, פאַרפּראַוועט צום טעם און שלאָגט עס גוט אויף, גיסט אַריין גוט אויפגעשלאָגען 2 ווייסלאַך פון די אייער, מישט גוט אויס, גיסט אַריין אין אַן אויסגעשמירטע מיט פּוטער באַק־פּאַן, באַקט ביז עס איז פאַרברוינט.

קאַרטאָפעל פּרענטש 200

צושניידט אין לאַנגע שטיקלאַך אָפּגעשיילטע קאַרטאָפעל, וואַ־רימט אָן גאַנץ הייס נים־פעט אין אַ טיפער כלי, און וואַרפט אַריין ביסלעכווייז די צוגראַקטע קאַרטאָפעל (זייט פאָרזיכטיג עס זאָל ניט אנהויבען לויפען אַריבער, ווייל עס הויבט אָן שטאַרק זידען ווען מען לייגט אַריין די נאַסע קאַרטאָפעל), און לאָזט קאָכען ביז די קאַרטאָפעל איז גוט פאַרברוינט. נעמט אַרויס ווען עס איז פאַרטיג אין אַ זייער און לאָזט די פעט גוט אָפּזייען, דערלאַנגט הייסע.

איירישע אָדער זיסע קאַרטאָפעל 201

ריכט צו די זעלבע אויבען־דערמאַנטע געריכטען.

וועגעטארישער קאך־בוך

קייל 202

רייסט אפ די בלעטער, וואשט גוט אוים, קאכט אין א ביסעל וואסער א ביסעל צוגעזאלצען ביז עס ווערט ווייך, זייהט אפ, צו־האקט עס מיט א ציבעלע און א הארטע איי, אדער אהן דעם, מיט א שטיקעל פוטער, באזאלצט צום טעם.

קייל געדעמפטע 203

וואשט גוט איבער און ווייקט אן אין קאלטע וואסער פאר א שטונדע, צובראקט עס מיט 4 ציבעלעס, און קאכט עס אין א ביסעל וואסער, ביז פארטיג. באזאלצט צום טעם. אז די וואסער וועט אויסזידען, גיסט אריין א גלאז מילך און לייגט אריין א לעפעלע פינאט־פוטער, לאזט קאכען נאך פאר 15 מינוט.

געבאקטע קירבעס מיט אייער 204

דעמפט צושניטענעם קירבעס אין א ביסעל וואסער ביז ווייך, צוקוועטשט אדער רייבט דורך א זיפ, שלאגט אויף עטליכע אייער מיט א ביסעל מילך אדער זויערע סמעטענע, מיט א שטיקעל פוטער און א ביסעל צוקער, באזאלצט צום טעם, מישט צונויף אלעס אינ־איינעם און שלאגט גוט אויף, גיסט אריין אין א באשמירטע מיט פעט באק־פאן, באשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאך און באקט אין א הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

אלע סארטען קירבעס ווערען צוגעריכט אין דעם זעלבען וועג.

געפרעגעלטע קירבעס 205

צושניידט אין לאנגינקע שטיקלאך, ווי קארטאפעל, און קאכט עס אין הייסע פעט, ווי פרענטש קארטאפעל.

קירבעס געבאקטע 206

צושניידט און רייניגט אוים פון אינוויינעג דעם קירבעס, וואשט אוים, לייגט אנידער א שטיקעל פוטער אויף יעדער שטיקעל און באקט אין אויווען ביז פארטיג.

װעגעטאַרישער קאָך־בוך

207 צוקװעטשטע קירבעס

באַקט אָפּ דעם קירבעס װי אױבען געזאָגט, שײלט אָפּ, צו־קװעטשט עס אַזױ װי קאַרטאָפּעל מיט אַ שטיקעל פּוטער, אַ ביסעלע זיסע סמעטענע אָדער מילך פּאַרפּראַװעט צום טעם, מישט גוט און שלאָגט אױף ביז עס װערט פּוכקע, באַשיט מיט אַ ביסעל דינ־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

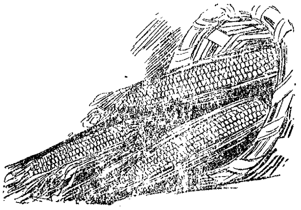
208 קירבעס מיט קרים

שײלט אָפּ און קאָכט אין אַ ביסעל װאַסער דעם קירבעס ביז פאַרטיג, זײעט אַראָפּ די װאַסער, באַגיסט מיט װײסען סאָוס, פאַר־פּראַװעט צום טעם.

209 קירבעס אין קאַסעראָל

שײלט אָפּ און צושנײדט דעם קירבעס אין קלײנע שטיקלאַך, צולײגט אין אַ קאַסעראָל אױסגעשמירט מיט פעט אַ שיכט פון די צושניטענע קירבעס און אַ שיכט פון דינ־צוברעקטע אױסטער־פּלענט, מעהרען, אָדער פּאַסטערנאַק, איבערגעשאַטען צװישען מיט דינ־צוברעקטע ציבעלע, אָדער גרינע פּעטרושקע, באַשפּריצט מיט אַ ביסעל סעלער־זאַלץ, באַגיסט אױבען מיט פּאַרפּראַװעטען צום טעם זופּ אָדער מילך, מיט עטליכע שטיקלאַך פּוטער אױבען, באַקט אין אױװען ביז פאַרטיג.

וועגעטארישער קאך-בוך



קארן מיט טאמייטאס 210

באשמירט מיט פוטער א באק-פאן, לייגט אריין א רייהע מיט אנגעשאבענע קארן און א רייהע אפגעבריהט אין זידענדיג וואסער און אפגעשיילטע טאמייטאס, באגיסט מיט א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער און באשיט מיט ברויט-ברעקלאך, מיט א ביסעלע זאלץ, לייגט ווייטער א רייהע מיט די אנגעשאבענע קארן און ווידער א רייהע פון טאמייטאס באגאסען מיט פוטער און באשיט מיט ברויט-ברעקלאך און אזוי ווייטער ביז די באק-פאן איז אנגעפילט, באשיט אויבען גוט מיט ברויט-ברעקלאך און באגיסט מיט א שיטערען קרים געמאכט פון פינאט- אדער מאנדעל-פוטער צוריבען מיט א ביסעל וואסער, ביז עס ווערט אזוי ווי קרים. באקט עס אין א מיטעל הייסע אויווען ביז פארטיג.

קארן טשאודער 211

צובראקט 2 ציבעלעם און פרעגעלט עס צו אין א לעפעל פוטער ביז עס הויבט אן ווערען א ביסעלע טונקעל, קאכט אפ 4 קארטאפעל, צושניטענע אין קליינע שטיקלאך, אין א ביסעל וואסער מיט א ביסעל זאלץ, לייגט אריין די צוגעפרעגעלטע ציבעלע, אנגעשאבענע אדער געקענטע קארן, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם מיט א ביסעלע צוקער, און גיסט אריין 2 גלעזער מילך, קאכט אויף א קליינעם פייער פאר 20 מינוט ביז פארטיג.

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

זיסע קאָרן (קוקורוזע) 212

שיילט אָפּ די קוקורוזע, לייגט אַריין אין אַ טאָפּ, באַגיסט מיט צוגעזאַלצענע וואַסער, עס זאָל נאָר צודעקן די קאָרן, שיט אַריין אַ ביסעל צוקער, קאָכט צוגעדעקט ביז פאַרטיג (קאָכט ניט איבער).

געדעמפּטע קוקורוזע (קאָרן) 213

שאַבט אַראָפּ די קערענדלאַך פון די שטעקלאַך, דעמפּט עס מיט אַ שטיקעלע פּוטער און אַ ביסעלע וואַסער ביז פאַרטיג, גיסט אַריין אַ ביסעל זיסע קרים (סליווקעס) און לאָזט פאַרזידען.

געבאַקטע קוקורוזע (קאָרן) 214

½ גלאָז אָנגעשאַבענע קוקורוזע־קערענדלאַך	1 איי אויפגעשלאָגענע
¾ גלאָז מילך	1 לעפעל פּוטער

מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, באַזאַלצט צום טעם, לייגט עס אויס אין אַ באַק־פאַן און באַקט אין אויווען ביז עס ווערט געדיכט און פאַרטיג.

קוקורוזע (קאָרן) פּודינג 215

1½ גלעזער זיסע אָנגעשאַבענע קערענדלאַך	סטראַקט
2 אייער אויפגעשלאָגענע	½ לעפעל מעהל
אַ ביסעל צוקער און וואַנילאַ־עק־	1½ לעפעל מילך
	1 לעפעל פּוטער

רייבט פאַנאַנדער די מעהל מיט די מילך, מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, שלאָגט עס גוט אויף, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, באַקט עס אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פאַרטיג.

קוקורוזע (קאָרן) קרים 216

1 גלאָז אָנגעשאַבענע קאָרן	1 לעפעל פּוטער
2½ לעפעל מעהל	1 גלאָז מילך
2 אייער	אַ ביסעל זאַלץ

רייבט פאַנאַנדער די מעהל מיט די מילך, מישט עס צונויף מיט די פוטער און די אַנגעריבענע קאַרן, באַזאַלצט און שיט אַריין אַ ביסעלע צוקער צום טעם, קאָכט עס ביז עס ווערט געדיכט, קיהלט עס אָפּ אַ ביסעל, טהיילט אָפּ די ווייסלאַך פון די געלעכלאַך, שלאָגט אויף גוט באַזונדער, מישט אַריין די געלעכלאַך, און נאָכהער די אויפגעשלאָגענע ווייסלאַך, באַקט עס אין אַ באַק־פאַן באַשמירט מיט פוטער אין אַ מיטעל־הייסען אויווען פאַר אַ האַלבע שטונדע ביז פאַרטיג.

קרויט 217

צושניידט אַ קליינע קעפּעל קרויט אין אַכטלען אין דער לענג, פאַרזידט אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער, לייגט אַריין די קרויט ווען עס זידט, און גיט אַכטונג אַז באַלד ווי עס וועט ווידער זידען מאַכט קלענער דעם פייער און לאָזט נאָר באַבלען, ניט זידען, ביז עס וועט ווערען ווייך. עס דאַרף זיך קאָכען די גאַנצע צייט אָפּ־געדעקט. ווען פאַרטיג זייעט אַראָפּ און באַגיסט מיט פאַנאַנדער־געלאָזענע פוטער, אָדער ווייסען סאָוס, וועלכען מען מאַכט פון 1 לעפעל פוטער, ½ לעפעל מעהל, צורייבט גוט און גיסט צו ביסלעכ־ווייז 1 גלאָז הייסע מילך, קאָכט און מישט ביז עס ווערט געדיכט ווי קרים, באַזאַלצט צום טעם.

קרויט מיט קרים 218

צוברעקט אַ קליינע קעפּעל קרויט, לייגט אַריין אין זידענדיגע וואַסער פאַר 15 מינוט, עס זאָל ניט שטאַרק זידען, זייעט אָפּ, מאַכט אַ ווייסען סאָוס פון 2 לעפעל פוטער און 1½ לעפעל מעהל און 1 גלאָז הייסע מילך, אַזוי ווי איז דעם פאַריגען געריכט, באַ־זאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, לייגט אויס אין אַ אויסגע־שמירטע מיט פוטער באַק־פאַן אַ רייהע געקאָכטע קרויט, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און באַגיסט מיט דעם סאָוס, ווייטער אַ רייהע קרויט באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און באַגיסט מיט סאָוס, און אַזוי ווייטער ביז פול, באַגיסט אויבען מיט סאָוס און באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט צוגעברוינט.

וויענא קרויט 219

קאַכט אויף אַ קליינע קעפּעל קרויט, ווי אויבען געמאַכט, צוהאַקט עס דין, נעמט ¾ גלאָז צוריבענעם געלען האָלענדער אָדער אַמעריקען קעז, ¾ גלאָז דינע ברויט־ברעקלאַך און 2 גלעזער ווייסען סאָוס, ווי אין דעם פאַריגען געריכט. שמירט אויס מיט פּוטער אַ טיפע באַק־פאַן, לייגט אויס מיט אַ רייהע צוהאַקטע קרויט, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און צוריבענעם קעז, באַגיסט מיט ווייסען סאָוס, נאָך אַ רייהע קרויט און ווייטער באַשיט מיט ברעקלאַך און קעז, באַגיסט מיט סאָוס ביז פול, באַגיסט אויבען מיט סאָוס און לייגט אַרויף שטיקלאַך פּוטער, באַקט אין אַ מיטעלען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

רויטע קרויט מיט שוועמלאַך 220

1 קליינע קעפּעל קרויט צובראַקטע
2 גלאָז געקאַכטע און צובראַקטע שוועמלאַך
2 לעפעל פּוטער
2 לעפעלאַך לימענע־זאַפט

קאַכט אויף די קרויט אין זידענדיגע געזאַלצענע וואַסער (ווי פריהער געזאָגט געוואָרען), זייהט אַראָפּ, וואַשט און קלייבט איבער די שוועמלאַך, קאַכט אין אַ ביסעל וואַסער מיט אַ שטיקעל פּוטער ביז פאַרטיג, צורייבט די פינאַט־פּוטער און לימענע־זאַפט מיט אַ ביסעל יויך פון די שוועמלאַך, גיסט עס אַריין אין די שוועמלאַך און גיט עס אַ קאָך, לייגט אַרויס די קרויט אויף אַ טעלער, באַגיסט אויבען מיט די שוועמלאַך און די איבעריג פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער און דערלאַנגט.

געדעמפטע שוועמלאַך 221

קלייבט איבער, צוואַשט און צובראַקט די שוועמלאַך אויף קליינע שטיקלאַך, מאַכט אַ ווייסען סאָוס פון אַ לעפעל פּוטער, פאַנאַנדערגעלאָזענע, 1 לעפעל מעהל, צורייבט גוט און גיסט אַריין ביסלעכווייז 2 גלעזער הייסע מילך, באַזאַלצט צום טעם, זידט עס אויף און לייגט אַריין די שוועמלאַך און קאַכט ביז פאַרטיג. דערלאַנגט עס אויף טאָוסט, אָדער מען קען עס נוצען אַלס אַ סאָוס צו אַנדערע געקאַכטע וועדזשעטייבעלס.

גענבראָטענע שוועמלאַך 222

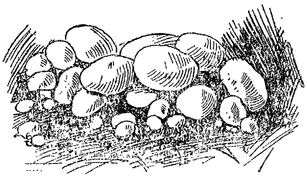
קלייבט איבער, וואַשט און קאָכט אין אַ ביסעל באַזאַלצענע וואַסער ביז האַלב פאַרטיג, זייהט אָפּ, נעמט אַ באַק־פאַן, שמירט אוים מיט פּוטער, באַשיט גוט מיט צוריבענע ברויט, לייגט אין רייהען די שוועמלאַך גוט איבערגעשאָטען מיט ברויט־ברעקלאַך, דין־צוריבענע און צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע, שלאָגט אויף אַן איי מיט אַ ביסעל מילך, באַזאַלצט צום טעם, גיסט עס אַרויף אויבען, באַשיט גוט מיט ברויט־ברעקלאַך, לייגט אַרויף עטליכע שטיקלאַך פּוטער, און באַקט אין אויווען פאַר ¾ שטונדע ביז עס ווערט גוט צוגעברוינט.

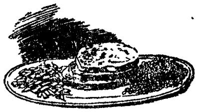
שוועמלאַך מיט ציבעלע 223

וואַשט איבער און צובראַקט שוועמלאַך מיט נאָך אַמאָל אַזוי פיעל ציבעלע, לייגט אַריין אַ היבשע ביסעל פּוטער, און אַ ביסעלע וואַסער, דעמפּט ביז עס ווערט ווייך, לייגט אַריין ¾ גלאָז ברויט־ברעקלאַך, ½ גלאָז זויערע קרים און פאַרפּראַוועט צום טעם, קאָכט נאָך 15 מינוט, דערלאַנגט הייסערהייט, באַשיט מיט אַ ביסעל דין־צוהאַקטע פּעטרושקע.

שוועמלאַך מיט מעהרען אָדער אַנדערע גרינסען 224

צובראַקט די שוועמלאַך און די מעהרען אָדער אַנדערע גרינ־סען מיט ציבעלעס, גיסט אַריין אַ ביסעל וואַסער און אַ שטיקעל פּוטער און דעמפּט עס ביז פאַרטיג. אויב די שוועמלאַך זיינען טרוקענע, ווייקט זיי אין הייסע וואַסער פאַר אַ שטונדע.





XIV

בראטענס.

בראטענס און קאטלעטען זיינען א גוט געבאלאנסטע נאר א קאנצענטרירטע שפייז מיט א הויכען פראטעין אינהאלט, און צו־ליעב דעם דארף עס ארייננענומען ווערען אלס א קלענסטע טהייל פון די טעגליכע נאהרונג, — וועלכע דארף באשטעהן הויפטזעכליך פון איינפאכע ניט קאמפליצירטע שפייזען אין א נאטירליכען צו־שטאנד, דאס הייסט רויהע גארטען גרינסען, פרוכט און ניס.

אויך דארף מען עס ניט פרעגלען (פרייען) אין פעט, ווייל די מאגען פליסיגקייט קאן ניט דורכדרינגען אזוי גרינג די שפייזען, וועלכע זיינען אנגעזאפטעט מיט פעט דורך דעם פראצעס פון פרעג־לען וואס עס מאכט זיי פיעל שווערער צום פארדייען ווי שפייז געבאקטע אדער געבראטענע. אויסערדעם, איבער דער הויכער טעמפעראטור אין וועלכע די פעט ווערט אנגעווארעמט דורך דעם פראצעס פון פרעגלען, ווערען פרייגעלאזען פון דער פעט קאמפא־זיציאן אייניגע פעט זייערס פון וועלכע פעט באשטעהט. דיזע פעט זייערס ווירקען אויפרייצענד אויף דעם מאגען און שטערען דעם נארמאלען פראצעס פון פארדייאונג אין א געוויסער מאס, און מיט דער צייט פאראורזאכט עס קראנקהייט.

די בעסטע וועג אויף צוגרייטען דיזע שפייזען איז באקען אדער בראטען.

225 ניס בראטען

½ גלאז צוריבענע ניס (פיגנא־ מאנדלען)
ליא ניס, וואלניס אדער 1 רויע איי

½ לעפעל פוטער אָדער נים פעט
1 גלאָז געקאַכטע און צוקוועטשטע גרינסען, וועלכע עס איז (קאָן זיין פון זופ נאָר ניט קיין קאַרטאָפּעל)
זאַלץ און ספּייסעס
½ טיי לעפעלע פינאַט פּוטער
2 צוהאַקטע ציבעלעס
ברויט ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל

מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, באַזאַלצט און פּאַרפּראָוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, נאָר ניט צו־געדיכט, מאַכט אויס א לאַנגען לאָבען, טונקט עס איין אין איין אויפגעשלאָגענער איי מיט אַ ביסעל מילך און וואַלגערט עס אויס גוט אין ברויט־ברעקלאַך, באַקט עס אויף אַן אויסגעשמירטער מיט נים־פעט בלעך ביז גוט פאַרברוינט, שניידט עס אין שטיקלאַך און דערלאַנגט עס מיט סאָוס און גרינסען.

טשעסנאַט (קאַשטאַנעס) בראָטען 226

1 פונט טשעסטנאַטס
2 גרויסע ציבעלעס, דין צוהאַקט
זאַלץ און ספּייסעס צום טעם
2 אייער
2 שטיקלעך ווייכען ברויט
1 לעפעל פוטער

שטעכט אָן די נים מיט אַ שפּיץ פון אַ מעסער און שטעלט עס אריין אין אַ הייסען אויווען פאַר צעהן פופצעהן מינוט. לאָזט עס אָפּקיהלען, שיילט עס אָפּ און צומאַלט אין שפּייז מילכעל. פּרעגעלט גוט צו האַלב פון די ציבעלע אין אַ ביסעל פעט, ווייקט אָן דעם ברויט אין אַ ביסעל מילך, דריקט גוט אויס, מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, שלאָגט אריין די אייער און האַקט אַלעס גוט איין, אויב צו געדיכט, גיסט צו אַ ביסעל מילך און אויב צו שיטער שיט אריין אַ ביסעל ברויט ברעקלאַך, מאַכט אויס אַ לייגליכען לאָבען אָדער קאָטלעטען, באַשמירט עס מיט׳ן אויפגעשלאָגענעם איי, באַשיט מיט ברויט ברעקלאַך, באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

אידישער בראָטען 227

1 גלאָז געקאָכטע און צוריבענע לינזען
4 דין צוהאַקטע ציבעלעס
1 לעפעל פוטער

2 לעפעל דין צוריבענעם געלען קעז (האלענדער אדער אמע־ריקאן)
4 אייער
א ביסעלע צוקער

1 לעפעלע פינאט פוטער
זאלץ און פאפריקא
ברויט ברעקלאך אדער מצה־מעהל.

ווייקט אן איבער נאכט די לינזען, קאכט אויף אין א ביסעל וואסער, זייהט גוט אפ, צומאלט אדער רייבט דורך דיז, מישט צו דעם צוריבענעם קעז, 1 איי און די פינאט־פוטער, מאכט א לאט־קע, באק טאויף, קילט אפ, צוהאקט גאנצ דין מיט די ציבעלע, לייגט אריין א שטיקעל פוטער, שלאגט אריין די אייער, מישט צונויף אלעם אינאיינעם, פארפראוועט מיט זאלצ און פאפריקא אדער א ביסעלע פעפער צום טעם, מאכט געדיכט מיט ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל (נאר ניט צו געדיכט), מאכט מיטעל־גרויסע קוילען, גרייט צו א בראטען־טאפ, בראקט אן עטליכע ציבעלעס און מעהרלאך, א שטיקעל פוטער און א ביסעל וואסער, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, לאזט עס פארזידען, לייגט אריין די קוילען אין דער הייסער יויך און בראט עס ביז פארטיג, באגיסענדיג פון צייט צו צייט און אויפטרייסלענדיג דעם טאפ אפט, עס זאל ניט צוברענען. איידער עס ווערט פארטיג גיסט אריין מילך און לאזט עס קאכען פאר א ווייל, עס זאל אויסזידען געגוג, זאל בלייבען א געדיכטע יויך. איהר קאנט אויך ארייגלייגען צושניטענע קארטאפעל און קאכען עס ביז פארטיג.

פינאטס בראטען 228

1 גלאז געקאכטע וועדזשע־טייבעלס (מעג זיין פון זופ)
¼ גלאז פינאט־פוטער
2 גאנצע היבשע ציבעלעס, צו־האקטע
½ גלאז געקאכטע צוקוועטשטע

קארטאפעל
2 אייער
זאלץ און ספייסעס נאכ'ן גע־שמאק
ברויט אדער מצה־מעהל, וויפיעל מען דארף

צורייבט די פינאט־פוטער מיט א ביסעל מילך, גיסענדיג די מילך ביסלעכווייז ביז עס ווערט אזוי ווי קרים, שלאגט אויף די

אייער און גיסט אויך אַריין און מישט צונויף מיט די איבעריגע שטאָפּען, שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־מעהל עס זאָל ניט ווערען קיין צו געדיכטע טייג. לייגט עס אַריין אין אַ באַק־פּאַן, אויסגעשמירט מיט פעט, און באַקט אַרום אַ שטונדע ביז עס ווערט פאַרברוינט. ווען עס איז פאַרטיג, קעהרט עס אויס אויף אַ טעלער. (אויב עס וועט ניט אַרויסגעהן, קיהלט אָפּ די דעק מיט אַ נאַסע, קאַלטע טוך פאַר עטליכע מינוט.) דערלאַנגט עס מיט טאָמייטאָ־ אָדער קרענבעררי־סאָוס.

האַמבורגער בראַטען 229

1 גלאָז געקאַכטע און צומאַ־ לענע ליימאַ־בעבלאַך
½ גלאָז געקאָכטע אָדער דורכ־ געריבענע טאָמייטאָס
¾ גלאָז צוריבענע פיגנאַליאַ־ניס אָדער מאַנדלען
אַ ביסעל סעלערי־זאַלץ
אַ שטיקעל פּוטער
ברויט־ברעקלאַך, אָדער מצה־ מעהל, וויפיעל מען דאַרף
2 אייער
2 לעפעל קרים, זיסע
2 לעפעל צוריבענע ציבעלע זאַלץ
1 טיי־לעפעל פינאַט־פּוטער
אַ ביסעל וואַסער אָדער מילך

קאָכט אויף די בעבלאַך אין אַזוי ווייניג וואַסער ווי מעגליך, און לאָזט די וואַסער אויסזידען, נאָר לאָזט ניט צוטריקענען. ווען פאַרטיג לאָזט עס דורך די מילכעל אָדער קוועטשט עס דורך דורך דעם קאַלענדאַר, שלאָגט אויף די איי, מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, מישט גוט איבער, באַזאַלצט, און שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־ מעהל אַז מען זאָל עס קאָנען קנעטען, נאָר ניט צו געדיכט, מאַכט אויס אַ ברויטעל, לאָזט עס אַריין אין אַ ברויט־פאָרמע, און באַקט ביז גוט פאַרברוינט, שניידט דינע שטיקלאַך, און דערלאַנגט עס מיט אַ קרים־סאָוס.

אַספּאַראַגוס בראַטען 230

½ גלאָז ברויט־ברעקלאַך
½ גלאָז מילך, הייסע
2 אייער, אויפגעשלאָגענע
3 לעפעל פּוטער
1 לעפעל צוריבענע אָדער דינ־ צוהאַקטע ציבעלע
2 גלעזער אַספּאַראַגוס טיפּס.

וואַשט אויס דעם אַספּאַראַגוס, שניידט אָפּ די גראָבע טיילען, צו־שניידט די ווייכע, דינע טהיילען אין קורצע שטיקלאַך, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף מיט די מילך און די אַלע איבעריגע שטאָפען, באַזאַלצט ווייפיעל מען דאַרף, פאַרפּראַוועט נאָכ׳ן גע־שמאַק, גיסט עס אַריין אין אַ ברויט־בלעכעל באַשמירט מיט פּו־טער, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז פאַרטיג, דערלאַנגט עס מיט אַ סאָוס.

ניס בראַטען 231

½ גלאָז לײמאַ־בעבלאַך
½ גלאָז לינזען (לענטילס)
2 אייער
½ גלאָז מילך
ברויט אָדער מצה־מעהל, ווייפיעל מען דאַרף
½ גלאָז געשיילטע פּינאַטס (פּיסטאַשקעס)
1 לעפעלע פּינאַט־פּוטער
1 לעפעל פּוטער פאַנאַנדערגע־לאָזענע
1 צוקוועטשטע געבאַקטע ציבעלע
זאַלץ
2 צוהאַקטע ציבעלעס

ווייקט איין אויף ביינאַכט די בעבלאַך און לינזען. אין דער פריה קאָכט עס אויף אין אַ ביסעל וואַסער — ווי מעגליך, זייהט אַראָפּ, צומאַהלט עס אין שפּייז־מילבעל אינאיינעם מיט די פּי־נאַטס, לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער, מישט צונויף אינאיינעם אַלע שטאָפען, שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־מעהל אום צו מאַכען עס געדיכט, באַזאַלצט ווייפיעל מען דאַרף, מאַכט אַ ברויטעל, לייגט אַריין אין אַ פאָרמע, באַשמירט מיט פּוטער, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז פאַרטיג, באַקענדיג באַגיסט מיט אַ ביסעל פאַ־נאַנדערגעלאָזענע פּוטער.

וויענער בראַטען 232

1 גלאָז צומאַלענע פּיגנאַלען אָדער וועלטשענע ניס
2 לעפעל מילך אָדער זיסע סמע־טענע

1 טיי־לעפעל פּינאַט־פּוטער
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־
מעהל וויפיעל מען דאַרף
2 גרויסע דין־צוהאַקטע ציבעלעס
1 גלאָז צומאַהלענע געקאַכטע

לינזען (לענטילס)
1 לעפעל פּוטער, פּאַנאַנדערגע־
לאָזענע
2 אייער אויפגעשלאָגענע
זאַלץ און זיסע פּאַפּריקא

קלייבט אויס און וואַשט גוט איבער די לינזען (לענטילס), ווייקט עס איין איבער נאַכט, קאָכט עס אויף אין א ביסעל וואַסער, זייעט גוט אָפּ און צומאַהלט אָדער צורייבט עס דין, מישט צונויף מיט די אַלע איבעריגע שטאָפען, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־ברעקלאַך אַז עס זאָל ווערען געדיכט גענוג צו מאַכען עס אין א פאָרמע, מאַכט דערפון א לאַנגען לאַבין אָדער קאָטלעטען, און באַקט עס איז א מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט. דערלאַנגט עס מיט א ווייסען סאָס, פאַרפּוצט מיט צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

ניס טשאַפּס 233

2 אייער
1 לעפעל געדיכטע זיסע סמע־
טענע
ברויט־ברעקלאַך

2 לעפעל פּינאַט (פּיסטאַקשע)
פּוטער
דינע שטיקלאַך גאַנצע ווייץ־
מעהל ברויט
זאַלץ

שלאָגט אויף די אייער מיט די סמעטענע, רייבט פאַנאַנדער גוט די פּינאַט־פּוטער מיט א ביסעלע וואַסער ביז עס ווערט ווי א געדיכטע קרים, שניידט אָן דינע, לאַנגע שטיקלאַך ברויט, שניידט אַרום די האַרטע, שמירט עס אָן גוט פון אַלע זייטען מיט די פּינאַט־פּוטער, לייגט צוויי שטיקלאַך אינאיינעם, טונקט עס גוט איין אין די אויפגעשלאָגענע אייער מיט קרים, און נאָכדעם אין די צוריבענע ברויט־ברעקלאַך, באַקט עס אויף א באַשמירטע מיט פעט באַק־פאַן ביז גוט פאַרברוינט. דערלאַנגט עס הייס מיט א ברוינעם סאָס, פאַרפּוצט מיט צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

234 לײמאַ־בעבלאַך בראָטען

1 גלאָז לײמאַ־בעבלאַך
2 גרױסע ציבעלעס, צוהאַקט דין
1 לעפעל צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע
ברױט־ברעקלאַך, װיפיעל מען דאַרף
1 לעפעל פּוטער
1 אײ
1 טײ־לעפעל פּינאַט־פּוטער
זאַלץ און זיסע פּאַפּריקאַ

װײקט אײן די בעבלאַך איבער נאַכט, קאָכט אױף אין װײניג װאַסער, זײעט גוט דפּ, צומאַהלט עס אָדער צוקװעטשט גוט, מישט צונױף אַלע אינאײנעם, באַזאַלצט און פּאַרפּראַװעט צום טעם, שיט אַרײן אַזױ פיעל ברױט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל אױף צו מאַכען עס געדיכט, מישט אױס, מאַכט דערפון קאָטלעטען אָדער לענגליכע לאַבען, און באַקט עס אױף אַ בלעך אױסגעשמירט מיט פעט, ביז עס װערט גוט פאַרברױנט. שנײדט עס אין שטיקלאַך, דערלאַנגט עס מיט אַ סאָוס.

235 האָלאַנד בראָטען

2 גלאָז האַרטע ברױט צושניטען אין קלײנע שטיקלאַך
1 גלאָז מילך, הײסע
אַ ביסעל זאַלץ, אַ ביסעל סײדז אָדער סװיט מאַרדזאַראַם, אָדער אַנדערע ספּײסעס
1 גלאָז געקאָכטע אָדער צוריבענע בעבלאַך אָדער לינזען
1 לעפעל פּוטער אָדער ניס־פּעט
4 לעפעל צוהאַקטע אָדער אָנגעריבענע ציבעלעס
2 לעפעל מעהל
1 אײ
½ גלאָז צוריבענע פּיגנאַליאַ־ניס, טערקישע ניס אָדער מאַנדלען

נעמט די ציבעלע מיט די פעט און גיט עס אַ קאָך פאַר עטליכע מינוט ביז די ציבעלע װעט װערען װײך, באַזאַלצט און גיסט אַרײן די מילך, זידט עס אױף און גיסט אַרײן די קאָמבינאַציע אױף די ברױט, נעמט די מעהל אױף אַ פּרײ־פּאַן, מישט עס איבער'ן פײער ביז עס װעט צוברױנען, שיט אַרײן די צוריבענע ניס און מישט ביז זײ װעלען זיך גוט אָנװאַרימען, נאָר ניט צו־

ברוינעז, שלאָגט אויף די איי, מישט צונויף אַלעס אײנאײנעם, באַ־זאַלצט, לייגט אַריין אין אַ גוט־אויסגעשמירטער מיט פעט, טיפער ברויט־בלעכעל, פּאַקט עס איין שטייף, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויוועז ביז פאַרטיג. דערלאַנגט מיט קרענבערי סאָוס אדער געבאַקטע עפּעל.

נאַפּאָליאָן בראַטען 236

1 גלאַז שטיקלאך האַרטע ברויט
1 גלאַז געקאַכטע גאַנצע רייז
½ גלאַז שוואַרצע אוילבערטען (רייף־אַליוום)
½ גלאַז צוריבענע נים אַדער מאַנדלען
2 אייער
2 צוהאַקטע האַרטע אייער
1 לעפעל פינאַט־פּוטער
1 לעפעל פּוטער אַדער נים־פעט
1 לעפעל מעהל
2 שטיקלאך צוהאַקטע סעלערי
3 צוהאַקטע ציבעלעס
¾ גלאַז מילך
זאַלץ, אַ ביסעלע זיסע פּאַפּריקא סעלערי־זאַלץ

צומישט די מעהל מיט די פעט, פּרעגעלט אונטער ביז עס וועט ווערען טונקעל, לייגט אַריין די ציבעלע, די סעלערי און מישט עס פּאַר אַ ווײלע, גיסט אַריין ביסלעכווייז די מילך, רייבט עס גוט פאַנאַנדער און לאָזט פאַרזידען ביז עס וועט ווערען געדיכט, באַ־זאַלצט, גיסט עס אַרויף אויף די צובראָקטע ברויט, מישט אויס און לאָזט שטעהן ביז עס וועט אָפּקיהלען, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף מיט די רייז און די פינאַט־פּוטער, לייגט צונויף אַלעס אײנ־אײנעם, מישט אויס, לייגט אַריין אין אַ באַשמירטע מיט פעטס ברויט־בלעכעל, באַקט ביז גוט צוגעברוינט, דערלאַנגט עס מיט נים־ אַדער ווייסען־סאָוס.

ווינער שניצעל 237

½ גלאַז געקאַכטע און צעמאָה־לענע בעבלאך
1 לעפעל צוריבענער (האָלאַנ־דער) אמעריקאַן קעז

וועגעטארישער קאך־בוך

1 לעפעל פינאט־פוטער
1 געבאקטע ציבעלע
2 אייער
זאלץ, סעלערי־זאלץ
1 לעפעל פוטער

3 דין־צובראקטע אדער אנגערי־בענע ציבעלעס
צוריבענע ברויט אדער מצה־מעהל
א ביסעל זיסע פאפריקא

נעמט 2 צובראקטע ציבעלעס מיט די פוטער אין א דעמפטאפ, גיסט אריין א ביסעל וואסער, באזאלצט, שיט אריין פאפריקא, און קאכט ביז די ציבעלע וועט ווערען ווייך, שלאגט אויף אן איי, מישט צונויף מיט די צומאהלענע בעבלאך די ציבעלע, די אנגע־ריבענע אויף א ריב־אייזען געלע קעז, פינאט־פוטער, גיסט אריין א פאר לעפעל פון די אויפגעקאכטע ציבעלע מיט די פוטער און שיט אריין אזוי פיעל ברויט־מעהל אז ס'זאל זיין געדיכט, באזאלצט, מאכט א לאנגען ברויטעל, שלאגט אויף די אנדער איי מיט א ביסעל וואסער אדער מילך, טונקט עס איין גוט ארום און ארום, וואלגערט אוים גוט אין ברויט־ברעקלאך, לייגט אריין אין טאפ אין די געדעמפטע ציבעלע און דעמפט עס אין א מיטעל־הייסען אויוועז ביז עס וועט זיך פארברוינען, באגיסענדיג מיט די יויך עטליכע מאל. איהר קאנט אריינלייגען אין די יויך עטליכע צושניטענע אין לאנגע שטיקלאך קארטאפעל און עטליכע מעהרען, עס זאל זיך דעמפען אינאיינעם. אויב די יויך איז אויסגעזאדען גיט נאך א שטיקעל פוטער מיט א ביסעל וואסער אדער מילך (ניט צו פיעל). אויך קאנט איהר עס באקען טריקענערהייט אויף אן אויסגעשמירטער מיט פוטער בלעכל און דערלאנגען מיט א סאוס.

238 וועדזשעטייבעל בראטען

1 גלאז געקאכטע וועדזשעטיי־בעלס, מעהרען, סעלערי־ווארצלען, טורניפ, פארסניפ, גלייכע טהיילען
1 גרויסע ספאנישע ציבעלע, אדער עטליכע קליינע צי־בעלעס
1 איי

ברויט־ברעקלאך, וויפיעל מען דארף
1 לעפעל פעטרושקע (פארסלי)
2 לעפעל זיסע קרים (סמעטענע)
½ לעפעל פוטער
1 לעפעל פינאט פוטער
זאלץ, סעלערי־זאלץ וויפיעל מען דארף

צוהאַקט אָדער צומאַהלט די ווערזשעטייבעלס, ציבעלע און פּעטרושקע, שלאָגט אויף די איי, צורייבט די פּינאַט־פּוטער מיט די קרים, מישט אַלעס צונויף אינאיינעם, שיט אריין אזוי פיעל ברויט־ברעקלאך אויף צו מאכען עס גערדיכט גענוג. לייגט עס אריין אין א ברויט־בלעך (פּאַן) גוט אויסגעשמירט מיט פעט, און באַקט עס אין א מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט. שניידט עס אין דינע שטיקלאך און דערלאַנגט מיט טאָמייטאָ־סאָוס.

239 ניס און קוקורוזע (קאָרן) בראַטען

1 גלאָז אָנגעשאָבענע זיסע קאָרן (קאַקורוזע)
½ גלאָז ניס צוריבענע אָדער מאַנדלען
1 ציבעלע צוהאַקט
ברויט־ברעקלאך וויפיעל מען דאַרף
1 איי
4 לעפעל קרים אָדער גוטע מילך
1 געבאַקטע ציבעלע
½ לעפעל פּינאַט־פּוטער

שאַבט אראָפּ מיט א מעסער אָדער רייבט אראָפּ אויף א ריב־אייזען זיסע קאָרן פון דעם שטעקעל, צומאַהלט עס מיט די ניס און די ציבעלעס, שיט אריין אזוי פיעל ברויט־ברעקלאך עס זאָל זיין גערדיכט, מאַכט א ברייטעל און באַקט אין א בלעכעלע אויסגע־שמירט מיט פעט ביז פאַרברוינט. דערלאַנגט עס מיט סאָוס.

240 אַלפּיין בראַטען

1 גלאָז געקאַכטע ליימא־בעבלאך
½ גלאָז פּיגנאַליא־ניס (אָדער מאַנדלען
1 לעפעל בוימעל
ברויט־ברעקלאך אָדער מצה־מעהל
2 טאָמייטאָס, קליינע
1 געקאַכטע ציבעלע
1 רויהע ציבעלע
1 איי
זאַלץ און ספּייסעס, וועלכע איהר ווילט

צומאַהלט די בעבלאך מיט די ניס, ציבעלע און טאָמייטאָס, שלאָגט אויף די איי, מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, מאַכט גע־דיכט מיט די ברויט־ברעקלאך, באַקט אין א בלעכעל אויסגעשמירט

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

מיט פּעט אין אויווען ביז פאַרטיג, איידער איהר גיט עס צום טיש צושניידט אין מיטעל־דינע שטיקלאַך, טונקט איבער אין פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער און אין ברויט־ברעקלאַך דינע, און ברוינט עס צו, גיט עס מיט אַ טאָמייטאָ־סאָוס, פאַרפּוצט מיט דין־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

טשין טשאו 241

1 גלאָז צומאַהלענע פיגנאַליאַ־נים אָדער מאַנדלען
1 מיטעלע ענג־פּלענט (פּאַט־לאַזשאַן)
2 גלעזער ברוינע געקאָכטע רייז
1 לעפעל פינאַט־פּוטער
2 לעפעל פּוטער אָדער נים־פעט
זאַלץ און פעפער וויפיעל מען דאַרף.
1 גרויסע אָדער עטליכע קליינע ציבעלעס, צוריבענע
2 לעפעל צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע
1 איי

שיילט אָפּ און זניט אַ קאָך אַ ביסעל די ענג־פּלענט, צושניידט עס אין דינע שטיקלאַך, שלאָגט אויף די איי און מישט אויס מיט די רייז, צורייבט גוט מיט אַ ביסעל קלאָרע זופּ די פינאַט־פּוטער ביז עס ווערט אַזוי ווי קרים, מישט אויס מיט די רייז, נעמט אַ טיפע שיסעלע, שמירט אויס גוט מיט פעט, שפּרייט אויס אויפ'ן דעק דין אַ ביסעל פון די נים, לייגט אויס מיט די דינע שטיקלאַך ענג־פּלענט, באַשפּריצט מיט אַ ביסעל זאַלץ און סעלערי־זאַלץ, און באַשיט מיט אַ ביסעל פון די צוריבענע ציבעלע און פּעטרושקע, שפּרייט אויס מיט רייז, באַשפּריצט גוט מיט פּאַנאַנדערגעלאָזענע פעט און נים, לייגט ווידער אַ רייהע ענג־פּלענט און טהוט די זעלבע ווי אין אָנהויב ביז איהר וועט אָנפּילען די שיסעלע, באַגיבט אויבען מיט די איבערגעבלבענע צופּהרטע פינתאַט־פּוטער און איי און פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז פאַרטיג.

האַמבורגער בראַטען 242

6 מיטעלע קאַרטאָפעל, רויע
3 אייער
1 לעפעל צוהאַקטע פּעטרושקע
1 גרויסע צוהאַקטע ציבעלע

ברויט אדער מצה־מעהל
1 גלאז צומאהלענע נים (פיגנא־ליא אדער מאנדלען)
2 לעפעל בוימעל אדער אנדערע פעט
א ביסעל זאלץ

שיילט אפּ און צורייבט די קארטאפעל דין, שלאגט גוט אויף די אייער, מישט אלעס גוט אינאיינעם, שיט אריין אזוי פיעל ברויט־מעהל אויף צו מאכען עס געדיכט, באזאלצט צום טעם מישט דערנאך אוים, מאכט דערפון א לאנגען לאבען, לייגט ארויף אויף א געפוטערטער בלעכעל, און באקט אין א מיטעל־הייסען אויווען ביז פארטיג. באגיסט פון אויבען עטליכע מאל מיט א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער, דערלאנגט עס מיט ווייסען סאוס.

243 סקאטש בראטען

1 גלאז געקאכטע לינזען
½ גלאז אנגעריבענע אמעריקאן קעז
½ גלאז צוריבענע נים (פיגנא־ליא, פילבערט אדער מאנד־לען)
זאלץ צום טעם
1 איי, גוט אויפגעשלאגען
2 לעפעל פוטער אדער אנדערע פעט
3 גרויסע ציבעלעס, צובראקט דין
ברויט אדער מצה־מעהל

גיט א קאך די ציבעלע מיט די פוטער אין א ביסעל וואסער ביז די ציבעלע איז האלב פארטיג. אויב די וואסער זידט אוים גיסט צו נאך א ביסעל. צורייבט גוט דורך דעם שפייז־מילכעל די אפּגעקאכטע לינזען, די געבאקטע ציבעלע און די נים. רייבט אן דעם קעז אויף א ריב־אייזען, שלאגט אויף די איי און מישט צונויף אלעס אינאיינעם מיט דער ציבעלע און פוטער, באזאלצט צום טעם, שיט אריין אזוי פיעל ברויט־מעהל אויף צו מאכען עס גע־דיכט, מאכט א לאנגען לאבען, שלאגט אויף אן אנדערע איי מיט א ביסעל מילך, טונקט גוט אוים דעם לאבען אין דעם איי און אין ברויט־ברעקלאך, באקט אויף א באשמירטער מיט פעט בלעך ביז גוט פארברוינט.

קאַטלעטען.

מאַנדלען קאָטלעטען 244

½ פונט ליימא-בעבלאך
½ גלאז דין-צומאהלענע מאנד-
לען אדער פיגנאַליא-ניס
1 טיי-לעפעל פוטער
ברויט-ברעקלאך (צוריבענע טרו-
קענע ברויט)

2 אייער
1 היבשע ציבעלע
½ טיי-לעפעל פינאט-פוטער
א ביסעל זאלץ
2 פולע לעפעל צוריבענע מעהרען

קאכט אויף די בעבלאך אין א ביסעל וואסער, רייבט זיי דורך א דורכשלאג, אדער צומאהלט זיי אין שפייז-מילכעל, שיילט אפ די מאנדלען אפבריהענדיג זיי מיט הייסע וואסער, גיט זיי א ביסעל א טריקען אין אויווען און צומאהלט זיי אדער צוקוועטשט זיי אויף א ברעטעל גאנץ דין, צוהאקט גאנץ דין אדער צורייבט אויף א ריב-אייזען די ציבעלע, צורייבט די פינאט-פוטער, לאזט פאנאנ-דער די פוטער, שלאגט אויף די אייער מיט א לעפעל וואסער און גיסט אריין האלב, מישט עס אלעס גוט אויס, און שיט אריין אזוי פיעל ברויט-ברעקלאך ביז עס וועט ווערען א געדיכטע טייג (ניט צו געדיכט), מאכט דערפון קאטלעטען, טונקט איבער גוט אין דער איבערגעבליבענער איי און אין ברויט-ברעקלאך, און פרעגעלט עס אין א ביסעל פוטער אדער ניס-פעט, נאר בעסער באקט עס אויף אן אויסגעשמירטער מיט ניס-פעט בלעך. דערלאנגט עס מיט א סאוס.

לינזען (לענטעלס) קאָטלעטען 245

1 גלאז לינזען
2 אייער
⅓ גלאז מילך
1 עס-לעפעל פוטער
1 עס-לעפעל מעהל

⅓ גלאז ליימא-בעבלאך
1 ציבעלע
מצה מעהל
1 לעפעלע פינאט-פוטער
זאלץ נאכ'ן געשמאק נאך

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

ווייקט איין די לינזען און בעבלאַך איבער נאַכט. אין דער פֿריה קאָכט עס אויף אין ווייניג וואַסער ביז זיי ווערען ווייך, רייבט עס דורך דורך אַ זיפּעל, אָדער צומאַהלט עס. וואַרימט פֿאַנאַנדער די פּוטער, רייבט עס פֿאַנאַנדער מיט די מעהל און גיסט אַריין ביסלעכווייז די מילך אנגעוואַרימט הייס, און רייבט וואַרימענדיג ביז עס ווערט געדיכט, נעמט אַראָפּ פֿון פֿייער און מישט עס צונויף מיט די צוריבענע בעבלאַך, צורייבט אָדער צוהאַקט די ציבעלע, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף אַלעס אינאיינעם (אָפּ־שטעלענדיג אַ ביסעל פֿון די אייער), שיט אַריין אַזוי פֿיעל ברויט־ברעקלאַך, אַז עס זאָל זיין געדיכט גענוג צו מאַכען דערפֿון קאָטלעטען, טינקט עס איבער גוט אין די איבערגעבליבענע איי און אין ברויט־ברעקלאַך און פּרעגעלט אָדער באַקט עס ביז עס פֿאַרברוינט זיך, דערלאַנגט עס מיט סאָוס און מיט גרינס.

וויענער קאָטלעטען 246

1 גלאַז געקאָכטע צוקוועטשטע לינזען
½ גלאַז געקאָכטע צוקוועטשטע בעבלאַך
1 איי, אויפגעשלאַגען
2 ציבעלעס, צוריבענע
זאַלץ, אַ ביסעל פּאַפּריקאַ
ברויט־ברעקלאַך, צוריבענע, אָדער מצה־מעהל
4 לעפעל צוריבענע, אָפּגעקאָכטע פֿרישע אָדער געטריקענטע שוועמלאַך
1 לעפעלע פֿינאַט־פּוטער
1 לעפעל פּוטער

גיט אַ קאָך די שוועמלאַך ביז זיי ווערען ווייך, צובראַקט אַ ציבעלע און פּרעגעלט עס צו אין דער פּוטער ביז עס הויבט אָן ווערען טונקעל, צומאַהלט אין מילכעל אָדער צוהאַקט דין די לינזען, בעבלאַך, ציבעלע און שוועמלאַך, מישט אַריין די איי, די פּוטער און פֿינאַט־פּוטער, באַזאַלצט און פֿאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, מאַכט קאָטלעטען, באַקט אין אויווען, און דערלאַנגט מיט אַ סאָוס.

247 טשעסטנאַט (קאַשטאַנעס) קאָטלעטען

1 גלאָז געקאָכטע אָדער געבאַק־טע און צומאַהלענע טשעסט־נאַטס
2 אייער
זאַלץ און ספּייסעס

2 צוהאַקטע ציבעלעס
1 געבאַקטע ציבעלע
½ גלאָז זיסע קרים (סמעטענע)
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל

בריהט אָפּ די ניס מיט זידענדיגע וואַסער, לאָזט שטעהן פּאַר אַ צייט, גיסט אַראָפּ די וואַסער, קיהלט זיי גלייך אָפּ מיט קאַלטע וואַסער, זייהט אַראָפּ די וואַסער, שיילט זיי אָפּ און צורייבט אין מילכעל, צורייבט די ציבעלע, שלאָגט אַריין די אייער, מישט צו־נויף אַלעס אינאיינעם, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, מאַכט קאָטלעטען, טונקטען גוט איבער אין איי און ברויט־ברעקלאַך, באַקט צו אין אויווען ביז גוט פאַרברוינט, דערלאַנגט מיט סאָוס.

248 סעלערי קאָטלעטען

1 גלאָז צוהאַקטע סעלערי
½ גלאָז צומאַהלענע ניס (פּיג־נאָליא, פילבערט אָדער מאַנ־דלען)
1 איי

2 ציבעלעס, היבשע
1 לעפעל פּוטער
ברויט, צוריבענע, אָדער מצה־מעהל
זאַלץ און ספּייסעס

צומאַהלט דיין די סעלערי, ציבעלע און ניס, שלאָגט אויף די איי, גיסט אַריין, לאָזט פּאַנאַנדער די פּוטער, מישט אויס אַלעס גוט, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט דערנאָך געדיכט מיט די ברויט־מעהל, מאַכט קאָטלעטען, טונקט איבער אין איי און ברויט־ברעקלאַך, באַקט אויף אַ בלעכעל אין אויווען ביז גוט פּאַר־ברוינט, און דערלאַנגט מיט אַ סאָוס.

אַסטאָר קאָטלעטען 249

1 גלאז קאליפלאור (בלומען־
קרויט), צוהאַקטע
½ גלאז צוריבענע מעהרען
1 לעפעל פוטער
זאלץ און זיסע פאפריקא
2 ציבעלעס
1 איי, אפגעשלאגען
1 לעפעל פינאט־פוטער
ברויט, צוריבענע, אדער מצה־
מעהל

צומאהלט די קאליפלאור מיט די ציבעלע און מעהרען, מישט אריין די אויפגעשלאגענע איי, פוטער און פינאט־פוטער, מישט גוט איבער, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מאכט גאנץ געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך, מאכט קאטלעטען, באקט אין אויווען, און דערלאנגט מיט א סאוס.

האַמבורג קאָטלעטען 250

1½ גלאז געקאכטע צוריבענע
לינזען (לענטילס)
½ גלאז צוריבענע האלאנדער
(אמעריקען) קעז
2 לעפעל צוריבענע מאנדלען
אדער פיגנאליא ניס
ברויט־ברעקלאך אדער מצה־
מעהל
זיסע פאפריקא, קנאבעל, אויב
איהר ווילט
2 אייער, אפגעשלאגענע
2 לעפעל פוטער
1 גרויסע רויע ציבעלע
סעלערי־זאלץ, זאלץ

צורייבט די געקאכטע לינזען, ניס, ציבעלע, קעז, אין דער שפייז־מילכעל, שלאגט אויף די אייער, מישט צונויף אלעס אינ־איינעם, באזאלצט, פארפראוועט, אויב איהר ווילט, א ביסעל קנאבעל, רייבט עס אז זעהר דין און רייבט עס פאנאנדער מיט א ביסעלע פון דעם שטאף און נאכדעם מישט עס אויס גוט מיט אלעס אינאיינעם, מאכט עס גאנץ געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל, מאכט ניט גאר קיין גרויסע קאטלעטען, טונקט איבער אין איי און ברויט־ברעקלאך, און פרעגעלט אדער באקט אין אויווען, און דערלאנגט מיט א סאוס.

שוועמלאך קאטלעטען 251

¾ גלאז געלע געשפאלטענע אר־בעס, טרוקענע

1 איי, אפגעשלאגען

זאלץ

½ גלאז געקאכטע שוועמלאך (פרישע אדער געטריקענטע, גוט אנגעווייקטע)

ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל

1 גרויסע ציבעלע

1 גרויסע געבאקטע ציבעלע

1 לעפעל פוטער

סעלערי־זאלץ

1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט־רושקע (פארסלי)

ווייקט איין די ארבעס איבער נאכט, קאכט אויף — אין זעהר ווייניג וואסער ביז ווייך, נאר נים איבערגעקאכט, זייהט אראפ, צורייבט אין מילכעל אלעס אינאיינעם, גיסט אריין די איי, פוטער, באזאלצט, פארפראוועט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל, מאכט קאטלעטען, טונקט איבער אין אויפגעשלאגענע איי (מיט א ביסעל וואסער) און אין ברויט־ברעקלאך, פרעגעלט אין א ביסעלע פעט אדער באקט, און דער־לאנגט מיט א סאוס.

סטייק קאטלעטען 252

1 גלאז צומאהלענע רייז

½ גלאז צוריבענע געלע קעז (אמעריקען)

1 לעפעל פינאט־פוטער

2 גלעזער מילך

1 לעפעל פוטער

א ביסעל זאלץ

סעלערי־זאלץ און פאפריקא

ברויט־ברעקלאך

קאכט די רייז־מעהל מיט די מילך, מישענדיג ביז עס וועט ווערען גאנץ געדיכט, לייגט אריין דעם צוריבענעם קעז, פוטער און די פינאט־פוטער, און מישט ביז עס ווערט גוט געדיכט, נעמט אראפ פון אויווען און שפרייט פאנאנדער אויף א בלעכעל אדער טאץ אויף א האלבען פינגער די גרעב. לאזט עס גוט אפקיהלען. וואס הארטער עס ווערט אלץ בעסער. עס איז בעסער צו מאכען פאר א צייט פריהער איידער מען דארף עס. שניידט עס אין שטיקער,

באַשפּריצט עס מיט אַ ביסעלע סעלערי־זאַלץ און זיסע פּאַפּריקאַ, טונקט עס גוט איין אין אַ אָפּגעשלאָגענע איי און אין צוריבענע ברויט, און באַקט עס צו אין אויווען אָדער פּרעגעלט עס אין פעט ביז עס וועט גוט פאַרברוינט ווערן. באַשפּריצט עס מיט זעהר פיין צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע און דערלאַנגט עס מיט פאַנאַנדערגע־לאָזענע פּוטער אָדער אַ סאָוס.

ספּינאַטש קאָטלעטען 253

1 גלאָז צוהאַקטע ספּינאַטש
1 איי, אויפגעשלאָגען
1 לעפעלע פינאַט־פּוטער
זאַלץ און ספּייסעס
1 לעפעל קראַמבעלד קלייען
1 לעפעל פּוטער
1 געבאַקטע ציבעלע
1 רויע צוהאַקטע ציבעלע
ברויט־ברעקלאַך

וואַשט איבער גוט דעם ספּינאַטש און צומאַהלט עס אין שפּייז־מילכעל מיט די ציבעלע, שלאָגט אַריין די איי, די פינאַט־פּוטער מיט די פּוטער, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, שיט אַריין די קלייען און ברויט־מעהל וויפיעל מען דאַרף צו מאַכען געדיכט, טונקט איין אין אַ אויפגעשלאָגען איי, ברויט־ברעקלאַך, און פּרעגעלט אָדער באַקט אין אויווען, דערלאַנגט מיט סאָוס.

קראַקעטען.

רייז און קעז קראָקעטען 254

2 לעפעל געלען קעז, צוריבענע	1 איי
1 גלאָז געקאָכטע ברוינע רייז	2 לעפעל פּוטער
½ גלאָז מילך, הייסע	2—3 לעפעל מעהל
½ גלאָז געקאָכטע, געהאַקטע וועדזשעטייבעלס	2 צוהאַקטע אָדער צוריבענע ציבעלעס

לאָזט פּאַנאַנדער די פּוטער, שיט אַריין די מעהל ביסלעכווייז, רייבענדיג ביז עס וועט ווערען אַ טייג, גיסט ביסלעכווייז די מילך און רייבט עס ביז עס וועט ווערען געדיכט, לייגט אַריין דעם צוריבענעם קעז, מישט ביז עס וועט צוגעהן, נעמט אַראָפּ פון פייער, קיהלט אָפּ, און מישט צונויף די רייז, וועדזשעטייבעלס און ציבעלע, מישט צונויף אַלעס מיט די אָפּגעקאָכטע קעז, באַזאַלצט, מאַכט עס אין קיילעכדיגע קראָקעטען, ווי אַ מיטעלע עפּעל די גרויס, שלאָגט אויף די איי מיט אַ לעפעלע וואַסער, טונקט דאָס גוט איין אין איי און אין ברויט-ברעקלאַך, צולייגט אויף אַ אויפגעשמירטען מיט פּוטער בלעכעל, און באַקט אין אויווען ביז גוט פאַרברוינט. גיט עס מיט ווייסען סאָוס. אויב צו שיטער, שיט אַריין אַ ביסעל ברויט-ברעקלאַך אָדער מצה-מעהל. ווען פאַרטיג צום באַקען קאָן עס שטעהן ביז איהר דאַרפט זיי צו דעם מאָהלצייט, און דאַן באַקט.

רייז און קעז קראָקעטען 255

1½ גלאָז פּימענטאָ קעז (האָלענדער, אָנגעריבענער)	2 לעפעל פּוטער
2 גלאָז געקאָכטע רייז	2 לעפעל מעהל
½ גלאָז הייסע מילך	2 ציבעלעס
1 איי	זאַלץ צום טעם

לאָזט פּאַנאַנדער די פּוטער אויף אַ קליינעם פייער און שיט אַריין די מעהל און רייבט גוט ביז עס ווערט אַ טייג, גיסט ביס-

לעכווייז די מילך און רייבט ביז עס ווערט אזוי ווי סמעטענע. רייבט אַן דעם קעז און לייגט אריין, מישט עס ביז ס'ווערט צוגעהן, באזאלצט צום טעם, מישט אריין די רייז, לאָזט אָפּקיהלען, שלאָגט אריין די איי, מאכט קראקעטען, טונקט איבער אין דעם אויפגעשלאָגענעם איי און אין ברויט־ברעקלאך, פּרעגעלט אָדער באַקט אין אויוועז ביז גוט צוגעברוינט.

רייז קראָקעטען 256

1 גלאָז געקאָכטע גאַנצע רייז
1 רויע איי
½ גלאָז צוריבענע מעהרען
זאַלץ און פּאפּריקא זיסע
ברויט צוריבענע
2 ציבעלעס
1 לעפעל פּוטער
½ גלאָז צוריבענע פּיגנאליא ניס, פילבערט ניס אָדער מאנדלען
עטליכע קרויט אָדער לעטוס בלעטער

קאָכט אָפּ, קילט אָפּ מיט קאלטע וואסער און זייט אראָפּ טריקען די רייז. ברייט אָפּ מיט זידיגע וואסער די בלעטער, לאָזט שטעהן צוגעדעקט פאר א ווייל'ע ביז זיי ווערען ווערען ווייך און דין. רייבט אָן די מעהרען, ניס, ציבעלע, שלאָגט אויף די איי, מישט איבער מיט די רייז, מישט צונויף אלע אינאיינעם, באזאלצט און פּאַרפּראוועט צום טעם, מאכט געדיכט מיט ברויט־ברעקלאך, מאכט קוילען, וויקעלט עס איין גוט פון אלע זייטען אין די בלע־טער, צולייגט עס אין א טעפּעל אין וועלכען בראָקט אָן עטליכע ציבעלעס און א פּאָר מעהרלאך, לייגט אריין א שטיקעל פּוטער אָדער ניס־פעט מיט א ביסעל וואסער, באזאלצט און פּאַרפּראוועט צום טעם און דעמפּט עס אויף א קליינעם פייער אויפטרייסלענדיג און באגיסענדיג עס פון צייט צו צייט ביז פארטיג.

רייז און ציבעלע קראָקעטען 257

1 גרויסע געבאַקטע ציבעלע
1½ גלאָז געקאָכטע גאַנצע רייז
1 הארטע איי
2 רויע אייער
צוריבענע ברויט אָדער מצה־מעהל

וועגעטארישער קאך־בוך

1 לעפעל פוטער
2 לעפעל מאנדלען, צוריבענע
1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט־
רושקע
זאלץ און א ביסעלע זיסע פאפ־
ריקא צום טעם

צוהאקט אדער צורייבט אין מיהלכעל די ציבעלע, הארטע איי, מאנדלען, גרינע פעטרושקע, לייגט אריין די פוטער, שלאגט אריין די אייער, מאכט געדיכט מיט די ברויט אדער מצה־מעהל, מאכט קראקעטען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט־ברעקלאך, פרעגעלט אדער באקט אין אויווען ביז גוט צוגעברוינט. מען קאן מיט דעם אנפילען גרינע זיסע פעפערס.

וועדזשעטייבעלס קראקעטען 258

1 גלאז אויסגעקאכטע וועדזשע־טייבעלס
2 צוריבענע ציבעלעס, גאנץ היבשע
2 לעפעל גוט צוריבענע מאנד־לען אדער ניס
ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל
2 אייער
1 לעפעלע פוטער
א ביסעל סעלערי־זאלץ

צוהאקט און צומאהלט די וועדזשעטייבעלס, שלאגט אויף די אייער, נעמט אראפ האלב און גיסט אריין אין די וועדזשעטייבעלס, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, שיט אריין די סעלערי־זאלץ און באזאלצט צום טעם, שיט אריין אזוי פיעל ברויט־מעהל אז עס זאל געדיכט ווערען גענוג, מאכט קיילעכדיגע קראקעטען, טונקט עס גוט איבער אין דער איבערגעבליבענער איי און אין ברויט־ברעקלאך, צולייגט עס אויף אן אויסגעשמירטען מיט פוטער בלעכעל, און באקט עס גלייך פאר דעם ווי איהר דארפט עס דער־לאנגען צום טיש. דערלאנגט עס מיט א סאוס.

וועדזשעטייבעל קראקעטען 259

2 גלעזער צוריבענע מעהרען, סעלערי און זיסע פעפער
2 אייער
1 לעפעל פינאט פוטער
1 לעפעל פוטער אדער ניסט פעט
2 גרויסע ציבעלעס
סעלערי, זאלץ און א ביסעל זי־סע פאפריקא
זאלץ צום טעם
ברויט־ברעקלאך
קרויט־בלעטלאך

צורייבט אין מילכעל אדער צוהאקט זעהר דין די וועדזשעטיי־בעלס מיט די ציבעלע, שלאגט אויף די אייער און מישט צונויף אלעס אינאיינעם. שיט אריין ברויט אדער מצה־מעהל אויף צו מאכען עס געדיכט גענוג צו וויקלען. באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. בריהט אפ מיט זידיגע וואסער די בלעטער פאר א 10 מינוט. מאכט קוילען און וויקעלט עס איין גוט פון אלע זייטען אין די בלעטער ווי גרויס מען קאן פארוויקלען. צובראקט עטליכע ציבעלעס אין א טעפעל, עטליכע קארטאפעל, לייגט אריין א שטיקעל פוטער, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. דעמפט פאר א שטונדע ביז פארטיג, טרייסעלט עס אויף פון צייט צו צייט עס זאל ניט צוברענען. אויב עס זידט אויס, גיסט צו מילך.

שיפרא קראקעטען 260

- ½ גלאז לינזען (לענטילס) טרוקענע
- ½ גלאז ארבעס, טרוקענע
- 2 אייער
- 2 לעפעל אנגעריבענע מעהרען
- א ביסעל סעלערי־זאלץ
- ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל
- 1 גרויסע געבאקטע ציבעלע
- 2 גרויסע רויהע ציבעלעס
- 1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעטרושקע (פארסלי)
- 4 לעפעל זיסע קרים (סמעטענע)
- א קליין ביסעל סוויט מארדזשאראם

ווייקט איין די לינזען און ארבעס איבער נאכט, גיט עס א קאך אין דער פריה אין זעהר ווייניג וואסער ביז פארטיג, זייעט אראפ די וואסער (נוצט עס פאר זופ), צומאהלט עס אין מילכעל מיט די ציבעלע, פעטרושקע און מעהרען, שיט אריין א ביסעל סעלערי־זאלץ און א ביסעלע סוויט מארדזשאראם, באזאלצט צום טעם, שלאגט אויף די אייער, טהיילט אפ האלב און גיסט אריין, און שיט אריין אזוי פיעל ברויט־ברעקלאך ביז גענוג געדיכט צו הענדלען. מאכט קראקעטען, טונקט גוט איבער אין איין און ברויט־ברעקלאך, צולייגט אויף אן אויסגעשמירטען מיט פוטער בלעכעל און באקט אין אויווען איידער איהר דארפט עס דערלאנגען, ביז עס וועט זיך גוט פארברוינען. דערלאנגט ע מיט א סאוס.

261 לינזען קראקעטען

1 גלאז געקאכטע און צוריבענע לינזען
1 ספאניש ציבעלע
1 לעפעל פינאט־פוטער
2 לעפעל זיסע קרים (סמעטענע) אדער א שטיקעל פוטער
2 אייער
1 געבאקטע ציבעלע
א ביסעל פאפריקא און סעלערי־זאלץ
זאלץ צום טעם
ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל

שלאגט אויף די אייער, צוטהיילט אויף האלב, גיסט אריין האלב אין די צוריבענע לינזען, מישט צונויף אלעם אינאיינעם, באזאלצט צום טעם, שיט אריין די ברויט־ברעקלאך אויף צו מאכען עם געדיכט, מאכט קראקעטען, טונסט איבער אין איי און ברויט־ברעקלאך, באקט עם אויף א בלעכעל באשמירט מיט פוטער ביז גוט פארברוינט. דערלאנגט מיט סאוס.

262 לינזען קראקעטען

½ גלאז לינזען טרוקענע (לענטילס)
½ גלאז בעבלאך
2 אייער
ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל
2 ציבעלעס, היבשע
1 לעפעל פינאט־פוטער
1 לעפעל פוטער
½ גלאז דין אנגעריבענע מעהרען
זאלץ און זיסע פאפריקא צום טעם

ווייקט אז איבער נאכט די לינזען און בעבלאך. אין דער פריה קאכט עם אויף אין ווייניג וואסער ביז פארטיג, צורייבט עם אין מילכעל מיט די ציבעלע און מעהרען, שלאגט אויף די אייער, מישט צונויף אלעם אינאיינעם, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. שיט אריין א ביסעל ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל. מאכט נישט צו געדיכט. מאכט קראקעטען און דעמפט אין א ביסעל וואסער מיט צובראקטע ציבעלע, עטליכע מעהרען, א שטיקעל פוטער, באזאלצען און פארפראוועט צום טעם. לאזט פארזידען איידער

איהר לייגט אַריין די קראָקעטען. איידער עס ווערט פאַרטיג, גיסט אַריין אַ ביסעל זיסע סמעטענע אָדער מילך און לאָזט פאַרזידען.

263 לינזען (לענטעלס) און שוועמלאַך קראָקעטען

- 2 גלעזער געקאָכטע און צוריבענע לינזען
- ½ גלאָז געקאָכטע פרישע שוועמלאַך, אָדער
- 2 לעפעל געקאָכטע געטריקענטע שוועמלאַך
- ברויט ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל
- 2 לעפעל צוריבענע פיגנאָליא ניס, טערקישע ניס אָדער מאַנדלען
- 2 אייער גוט אויפגעשלאָגען
- 1 לעפעל פוטער
- 2 געבאַקענע ציבעלעס גאַנצע היבשע
- סעלערי זאַלץ, זיסע פאַפריקאַ

צורייבט די לינזען, ציבעלע, שוועמלאַך און ניס, דורך דעם מילעכעל, (אויב איהר האָט געטריקענטע שוועמלאַך, וואַשט זיי גוט אויס און ווייקט אַז אין וואַרימע וואַסער) שלאָגט אויף די אייער, גיסט אַריין, מישט אַלעס גוט אויס, באַזאַלצט און פאַר־פּראָוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל, מאַכט קראָקעטען, טונקט איבער אין אָפּגעשלאָ־גענע איי און ברויט־ברעקלאַך און באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען אויף אַ בלעכעל אויסגעשמירט מיט פעט, ביז גוט פאַר־ברוינט, דערלאַנגט צום טיש מיט טאָמייטאָ אָדער אנדער סאָוס.

264 מעהרען קראָקעטען

- 1 גלאָז צוריבענע מעהרען
- ½ גלאָז געקאָכטע צוריבענע בעבלאַך
- 1 לעפעל פוטער
- 2 אייער, אָפּגעשלאָגענע
- 1 גרויסע געבאַקטע ציבעלע
- 2 צוריבענע רויהע ציבעלעס
- אַ ביסעל זיסע פאַריקאַ, סעלערי־זאַלץ
- ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל

מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, אָפּשטעלענדיג אַ ביסעל פון די אייער, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־מעהל, מאַכט אויס קראָ־קעטען, טונקט איבער אין די אייער און אין ברויט־ברעקלאַך, באַקט ביז גוט פאַרברוינט.

וועגעטאַרישער קאָך-בוך

מאַקאַראָני און עגג פּלענט קראָקעטען 265

קאָכט אָפּ מאַקאַראָני אין געזאַלצענע וואַסער ביז פאַרטיג, זייהט אַראָפּ די הייסע וואַסער, גיסט אָן מיט קאַלטע, קיהלט גוט אָפּ און זייהט אַראָפּ, שיילט אָפּ איין עגג-פּלענט, נעהמט גלייכע טהיילען מאַקאַראָני און עגג-פּלענט, ס'זאָל זיין 2 גלעזער אינ-איינעם, 1 רויהע ציבעלע און 1 געבאַקטע, צומאַהלט עס אַלעס אינאיינעם אין שפּייז-מילכעל, שלאָגט אַריין 2 אייער, אַ ביסעל זיסע פּאַפּריקאַ, אַ ביסעל סעלערי-זאַלץ, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט עס געדיכט מיט ברויט-ברעקלאַך, מאַכט קראָקעטען, טונקט גוט אָן אין אָפּגעשלאַגענע איי און ברויט-ברעקלאַד, באַקט אין אויוועז אויף אַ בלעכעל גוט באַשמירט מיט פעט ביז גוט פאַרברוינט. דער-לאַנגט עס מיט האָלאַנדער-סאָוס.

פּאַרסניפּ (פּאַסטערנאַק) און ניס קראָקעטען 266

2 גלעזער פּאַסטערנאַק
½ גלאָז צוריבענע טערקישע, פּיגנאָליאַ ניס אָדער מאַנד-לען
2 אייער
ברויט-ברעקלאַך וויפיעל מען דאַרף

1 געבאַקטע ציבעלע, אַ היבשע
2 רויהע ציבעלעס
3 לעפעל קרים אָדער 1 לעפעל פּוטער
סעלערי-זאַלץ, אַ ביסעל פּאַפּ-ריקאַ
זאַלץ צום טעם

שיילט אָפּ די פּאַסטערנאַק, צושניידט אויף שטיקלאַך, שטעלט דעמפּען מיט אַ ביסעל וואַסער, אַ קליין שטיקעלע פּוטער, און אַ בי-סעל זאַלץ אין אַ צוגעדעקטען (נאָר ניט אינגאַנצען) טעפּעל ביז ווייך (נאָר ניט איבערגעקאָכט), רייבט עס דורך מיט די ציבעלע דורך דעם מילכעל, מישט צונויף אַלעס אינאיינעם מיט די אויפגעשלאָגענע אייער, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאַד, מאַכט קראָקעטען, טונקט איבער אין אָפּגעשלאָגענע איי און אין ברויט-ברעקלאַך, באַקט אין אויוועז אין אַן אויסגעשמירטער מיט פעט בלעכעל, גלייך איידער איהר דאַרפט דערלאַנגען. דער-לאַנגט עס מיט אַ סאָוס.

נים קראַקעטען 267

1 גלאָז צוריבענע נים, פינגאַ־ליאַ נים, פּאַלבערט נים אָדער מאַנדלען
1 גלאָז גאַנץ ווייכע ברויט צו־ווייקט אין ½ גלאָז מילך
1 איי
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל
זאַלץ און סעלערי זאַלץ
1 געפּרעגעלטע ציבעלע
1 רויע ציבעלע

צורייבט די נים און ציבעלע אין מילכעל, מישט צונויף מיט דעם צואווייקטען ברויט און מילך, שלאָגט אריין די איי, מאַכט עס געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט קראַקעטען, טונקט איבער אין איי און ברויט־ברעק־לאַך, באַקט אין אויוען ביז פּאַרטיג, דערלאַנגט מיט סאָוס.

שוועמלאַך קראַקעטען 268

1 גלאָז געקאָכטע צוריבענע לינ־זען
½ גלאָז צוהאַקטע געקאָכטע פרישע שוועמלאַך
אָדער א ¼ גלאָז צוהאַקטע, גע־קאָכטע געטריקענטע שוועמ־לאַך
1 לעפעל פינאַטס פּוטער
זאַלץ, און א ביסעל זיסע פּאַפּ־ריקאַ צום טעם
2 אייער, אויפגעשלאָגען
4 ציבעלעס
1 לעפעל פּוטער
ברויט צוריבענע אָדער מצה־מעהל

קאָכט אָפּ אין א ביסעל וואַסער די לינזען (לענטעלס), אויך די שוועמלאַך, (די וואַסער גיסט אריין אין זופּ), זייהט גוט אָפּ, און צורייבט אָדער צוהאַקט עס דין מיט די ציבעלע, מישט צונויף אַלעס אין איינעם, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, אויב צו שיטער שיט אריין ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל, נאָר אויף אַזוי פיעל אז מען זאָל עס קאָנען אויסמישען, מאַכט קוילען און דעמפּפּט עס אין א צוגעדעקטען טאָפּ מיט א היבש ביסעל צו־בראָקטע ציבעלע, עטליכע קאַרטאָפעל, צוויי לאָווערבלעטער, א שטיקעל פּוטער אָדער נים־פעט, א ביסעל וואַסער, באַזאַלצען און

פארפראוועט צום טעם. פארזידט עס איידער איהר לייגט אריין די קוילען, איידער עס ווערט פארטיג, גיסט אריין א ביסעל מילך און לאזט גוט פארזידען. קאכט נאר ביז די קארטאפעל זיינען פארטיג.

קענטאקי קוילען 269

1 גלאז געקאכטע און צוריבענע לינזען
¼ גלאז צוריבענע האלענדער אדער אמעריקאנער קעז
1 לעפעלע פינאט פוטער
סעלערי, זאלץ און פאפריקא
זיסע לעטום בלעטער
2 אייער אויפגעשלאגען
1 לעפעל פוטער
2 ציבעלעס צוהאקטע
זאלץ צום טעם
1 לעפעל צוהאקטע פעטרישקע
ברויט־ברעקלאך

ברים אפ די בלעטער מיט זידענדיגע וואסער, לאזט שטעהן צוגעדעקט פאר עטליכע מינוט, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך. מאכט קוילען, וויקעלט אין די בלעטער און דעמפט עס צוגעדעקט, אויף א קליינעם פייער מיט א ביסעל צו־בראקטע ציבעלע, א שטיקעל פוטער, א לעפעלע פינאט פוטער מיט א ביסעל וואסער באזאלצען און פארפראוועט צום טעם. פארזידט עס איידער איהר לייגט אריין די קוילען. איהר קאנט אריינלעגען עטליכע צושניטענע קארטאפעל און דעמפען אינאיינעם. אויב עס וועט צופיעל אויסזידען, גיסט צו א ביסעלע זופ אדער מילך אז עס זאל זיין יויך.

ניס קראקעטען 270

1 גלאז צוריבענע ניס, פיגנאליא, פילבערטס אדער מאנדלען.
1 גלאז געקאכטע צוריבענע בעבלאך
2 אייער אויפגעשלאגען
ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל
1 לעפל פוטער
4 ציבעלעס
זאלץ און א ביסעלע זיסע פאפריקא

צומאהלט אין שפייז־מיהלבעל די בעבלאך, נים און ציבעלע. מישט צונויף מיט די אייער און פוטער, מישט צו אויב נויטיג א ביסעלע ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל אויף צו מאכען אויף אזוי פיעל געדיכט אז מען זאל עס קענען הענדלען. מאכט קוילען און דעמפט עס אין א צוגעדעקטען טעפעל מיט עטליכע צובראקטע ציבעלעס, עטליכע מעהרען צובראקטע, א שטיקעל פוטער אדער נים־פעט מיט א ביסעל וואסער, באזאלצען און פארפראוועט צום טעם, ביז די מעהרען זיינען פארטיג. פארזידט עס איידער איהר לייגט אריין די קוילען, גיסט אריין עטליכע לעפעל זויער־קרים (סמעטענע) און לאזט פארזידען ווען עס איז שוין פארטיג.

271 ספינאטש קראָקעטען

1 גלאז אפגעקאכטע ספינאטש
1½ גלעזער געקאכטע און צוריבענע סעלערי ווארצלען
צוריבענע ברויט אדער מצה־מעהל
1 לעפעלע פינאט־פוטער
2 אייער, אויפגעשלאגען
4 ציבעלעס
1 לעפעל פוטער
זאלץ, זיסע פעטרושקע צום טעם

צומאהלט אין מיהלבעל אדער צוהאקט דין די געקאכטע ספינאשט און ציבעלע, מישט צונויף מיט די דין־אנגעריבענע סעלערי־ווארצלען (נאבם), די איי, פוטער און פינאט־פוטער, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מישט אריין אויב מען דארף א ביסעלע ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל, מאכט קראקעטען און דעמפט עס אין א ביסעל וואסער מיט צובראקטע ציבעלעס, עטליכע קארטאפעל, א שטיקעל פוטער אדער נים־פעט, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. פארזידט עס איידער איהר לייגט אריין די קוילען. גיסט אריין 1 לעפעלע צוריבענע מיט וואסער פינאט־פוטער ווען האלב פארטיג.

272 קאליפלאור קראָקעטען

1½ גלעזער געקאכטע און צוריבענע קאליפלאור
½ גלאז צוריבענע מעהרען
2 לעפעל צוריבענע מאנדלען
ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל

וועגעטארישער קאך־בוך

2 אייער, אויפגעשלאגענע
3 ציבעלעס
1 לעפעל פוטער
זאלץ און א ביסעלע סוויט מאר־דזשאראם
לעטום־בלעטער אפגעבריהטע אין זודיגע וואסער פון עטליכע מינוט

וואשט איבער און קלייבט איבער די קאליפלאור. פארזידט א ביסעל וואסער, זאלצט צו, לייגט אריין די קאליפלאור און גיט א ביסעל א קאך אפגעדעקטערהייט ביז האלב פארטיג. צומאהלט עס מיט די ציבעלע און די מעהרען, צומאהלט אדער צורייבט די מאנדלען פריהער אפבריהענדיג מיט הייסע וואסער פאר א פאר מינוטען און אפשיילענדיג זיי, מישט צונויף מיט דער אויפגעשלאגענער איי און פוטער, מישט צו א ביסעל ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל—אויב מען דארף, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, וויקעלט עס גוט פון אלע זייטען אין די אפגעבריהטע בלעטער, אזוי גרויס ווי איהר וועט קאנען פארוויקלען, און דעמפט אין א צוגעדעקטען טאפ מיט אנגעבראקטע ציבעלע, עטליכע קארטאפעל, צוויי לאוער־בלעטער, א שטיקעל פוטער, באזאלצען און פארפראוועט צום טעם, פארזידענדיג איידער איהר לייגט אריין די קוילען, טרייסעלט עס אויף פון צייט צו צייט און זעהט אז עס זאל ניט אויסזידען אינגאנצען, גיסט צו א ביסעל הייסע וואסער, איידער עס ווערט פארטיג גיסט צו א ביסעל מילך און לאזט גוט פארזידען.

בעבלאך קראקעטען 272 א

1 גלאז געקאכטע און צומאהלענע בעבלאך
1 לעפעל פוטער
2 לעפעל דורכגעריבענע טאמיי־טאס
2 דין צוהאקטע ציבעלעס
ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל
1 געבאקטע און צוקוועטשטע ציבעלע
1 איי, אויפגעשלאגענע
זאלץ און ספייסעס

מישט צונויף אלעס אינאיינעם, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, שיט אריין ברויט־ברעקלאך (נאר ניט צופיעל), טונקט עס איין אין אויפגעשלאגענע איי און ברויט־ברעקלאך, מאכט קראקעטען און באקט עס אויף אן אויסגעשמירטער מיט ניס־פעט בלעך ביז גוט פארברוינט.

קאַשע קראָקעטען 273

2½ גלאָז קאַשע, גרעטשענע	1 גלאָז מילך
⅔ גלאָז ברויט־ברעקלאך	1 לעפעל פּוטער
2 לעפעל צוריבענע אַמעריקאַן (האָלענדער) קעז	2 אייער, אויפגעשלאָגענע
	זאַלץ צום טעם
1 ציבעלע, דין צוהאַקט	1 געבאַקטע ציבעלע, צוריבען

קאָכט אויף די מילך, לייגט אריין די קאַשע, קאָכט אין אַ צווייענדיגען קאַשע־טאָפּ ביז גוט געדיכט. לייגט אריין דעם קעז, מישט ביז עס וועט צוגעהן, לייגט אריין די פּוטער און ציבעלע, באַזאַלצט צום טעם, לאָזט אָפּקיהלען, שלאָגט אריין די איי, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך, מאַכט קראָקעטען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט־ברעקלאך, פּרעגעלט אָדער באַקט אין אויווען ביז גוט צוגעברוינט.

זיסע (איירישע) קאַרטאָפעל קראָקעטען 274

2 גלאָז זיסע, צוקוועטשטע קאַר־טאָפעל	1 איי, אויפגעשלאָגען
2 לעפעל פּוטער	זאַלץ צום טעם
	ברויט־ברעקלאך

באַקט אויף און צוקוועטשט הייסערהייט די קאַרטאָפעל, גיסט אריין די פּוטער הייסערהייט, לאָזט אַ ביסעל אָפּקיהלען, שלאָגט אויף די איי און גיסט אריין, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט קראָקעטען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט־ברעקלאך, פּרע־געלט אָדער באַקט אין אויווען ביז פאַרטיג.

קאַרטאָפעל קראָקעטען 275

½ גלאָז ברויט, צוריבענע	3 אייער
2 לעפעל מעהל	2 לעפעל פּוטער
	זאַלץ צום טעם

קאָכט אָפּ די קאַרטאָפעל אין ווייניג וואַסער ביז ווייך, קאָכט ניט איבער, זייהט אָפּ, צוקוועטשט גאַנץ דין, שלאָגט אריין די אייער אָפּשטעלענדיג אַ ביסעל, לייגט אריין די פּוטער, מעהל און

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

ברויט־ברעקלאַך, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט קראַקעטעז, טונקט איבער אין איי און אין ברויט־ברעקלאַך, פּרעגעלט אָדער באַקט אין אויווען.

קעז קראַקעטען 276

1 פונט פרישע קעז (קאַטעדזש קעז)
4 אייער
2 לעפעל פּוטער
3 צוהאַקטע ציבעלע
1 לעפעל צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע
1 גלאָז ברויט־ברעקלאַך
זאַלץ צום טעם
2 דין־צוהאַקטע ציבעלעס

קנעט אויס דעם קעז, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף אַלעם אינאיינעם, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט קראַקעטעז, טונקט איבער אין איי און אין ברויט־ברעקלאַך, באַקט אין אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

וועדזשעטייבעל וואורשט 277

2 גלעזער בעבלאַך, געקאַכטע
1 לעפעל פּינאַט־פּוטער
2 רויע אייער, אויפגעשלאָגענע
1 לעפעל פּוטער אָדער נים־פעט
1 גרויסע געקאָכטע ציבעלע
1 רויע ציבעלע
2 לעפעל צוריבענעם געלען קעז (האָלענדער)
זאַלץ און אַ ביסעל פּאַפּריקא אָדער פעפער
אַ שטיקעלע קנאָבעל, אויב איהר ווילט

צורייבט די רויע ציבעלע און פּרעגעלט צו אין דער פּוטער ביז עס הויבט אָן ווערען טונקעל, זייהט אראָפּ די פּוטער, צומאַהלט אַלעס אינאיינעם אין אַ שפּייז־מיהלכעל, מישט גוט צונויף, גיסט אַריין די פּוטער און די אויפגעשלאָגענע אייער, באַזאַלצט און פאַרפראַוועט צום טעם, שאַבט אָן מיט אַ שאַרפען מעסער זעהר דין דעם קנאָבעל אָדער צוקוועטשט עס און רייבט פאַנאַנדער גוט און מישט אויס מיט די גאַנצע שטאָף, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך און מאַכט אויס קיילעכדיגע לאַנגע סאָסעדזשעס, טונקט אָפּ אין אויפגעשלאָגענע איי און אין ברויט־ברעקלאַך, באַקט

אין אויוועז ביז פאַרטיג, דערלאַנגט עס מיט געקאַכטע אָדער רויע וועדזשעטייבעלס מיט סאָוס; קאַלטע מיט מאַיאָנעז סאָוס אויף לעטוס־בלעטער.

וועדזשעטייבעל וואורשט (סאָסעדזשעס) 278

½ פונט פּראַטאַז
2 ציבעלעס, רויע
2 ציבעלעס, דינ־צובראַקט, איינגעפּרעגעלט ביז ברוין
1 גלאַז געקאַכטע רויטע בוריקעס, צוריבען גאַנץ דין
עטוואַס קנאָבעל, צוריבען גאַנץ דין
6 אייער, אויפגעשלאַגען עטוואַס
1½ גלאַז טרוקענע ברויט־ברעקלאַך, אָדער מצה־מעהל
זאַלץ צום טעם.

מישט אַלעס גוט אינאיינעם, קנעט גוט איבער, מאַכט דערפון קיילעכדיגע סאַסעדזשעס אַרום ¾ אינטש גראָב און אַרום 5 אינטשעס לאַנג, פּאַרזידט פעט אָדער אויל אין אַ טיפע פריי־פּאַז, לייגט עס אַריין פאַרזיכטיג, קאַכט ביז גוט פאַרברוינט (אַזוי ווי פּרענטש קאַרטאָפעל), דערלאַנגט מיט געקאַכטע זויער־קרויט און צוקוועטשטע קאַרטאָפעל, אָדער מיט אַנדערע גרינסען, מיט אָדער אָהן אַ סאָוס.

פּילאָף 279

4 גלעזער האַלב אָפּגעקאַכטע רייז
2 גלעזער טאָמייטאָ־סאָוס
1 גרויסע דינ־צובראָקטע ציבעלע
3 לעפעל פּוטער
1 לעפעל פּינאַט־פּוטער
אַ ביסעל זאַלץ און זיסע פּאַפּריקאַ

קאַכט אָפּ די רייז ביז האַלב פאַרטיג, זייהט עס אָפּ און קיהלט אָפּ מיט קאַלטע וואַסער, זייהט גוט אָפּ, לייגט אַריין אין אַ בראַטען־טאָפּ, מישט צונויף מיט די איבעריגע שטאָפען, פאַרפּראַוועט צום טעם און בראָט אין אַ הייסען אויוועז ביז פאַרטיג.

פּילאָף מיט שוועמלאַך 280

די זעלבע ווי אויבען באַשריבען, לייגט אַריין 1 גלאָז דינ־צובראָקטע שוועמלאַך צוגעפּרעגעלט מיט דער ציבעלע ביז די ציבעלע הויבט אָן ווערען טונקעל.

וועגעטארישער קאך־בוך

281 טערקישער פילאף

די זעלבע ווי אויבען באשריבען. אנשטאט די שוועמלאך נעמט א האלב פונט פראטאז (אזא וועדזשעטייבל עקסטראקט), צובראקט אויף קליינע שטיקלאך, פרעגעלט עס צו מיט די ציבעלע, מישט צונויף מיט די רייז און בראט אין א הייסען אויווען ביז פארטיג.

282 גולאש

2 גרויסע מעהרען
1 פאסטערנאק אדער רוטאבאגא
2 זיסע גרינע פעפערס
1 לעפעלע פינאט־פוטער
2 לעפעל מעהל
2 עפעל

3 קארטאפעל
4 מיטעלע ציבעלעס, צובראקט
2 מיטעלע טאמייטאס
2 לעפעל פוטער
זאלץ און זיסע פאפריקא

צובראקט אלעס אין קליינע פיערקאנטיגע שטיקלאך, לייגט אריין די ציבעלע און די גרינע פעפערס דין צובראקט, לייגט אריין 1 לעפעל פוטער און די פינאט־פוטער, דעמפט אין א ביסעל וואסער ביז ווייך, צובראקט און לייגט אריין די עפעל און טאמייטאס, קאכט פאר א ווײלע ביז די עפעל ווערען ווייך, לייגט אריין די פוטער און פארדייבט מיט די מעהל, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם.

283 אונגארישער גולאש

6 ציבעלעס, דין צובראקט
1 גלאז טאמייטא־סאוס
10 מיטעלע קארטאפעל, דין צו־בראקט
4 לעפעל פוטער
2 גלעזער וואסער

1 גלאז צושניטענע אויף קליינע שטיקלאך פראטאז
א ביסעל זיסע פאפריקא
א ביסעל זאלץ, און א קליין בי־סעלע צוריבענע קנאבעל

גיסט אן די קארטאפעל און שטעלט קאכען ביז האלב פאר־טיג, פרעגעלט צו א ביסעל די ציבעלע מיט די צושניטענע אויף

קליינע שטיקלאך פראטאז אין די פוטער, גיסט אריין די טאמייטא־סאוס, מישט עס אלעס צונויף מיט די קארטאפעל, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, לאזט קאכען ביז פארטיג.

עגג פלענט סטייק 284

שיילט אפ און צושניידט די עגג־פלענט אויף קיילעכדיגע ארום א פינגער די גרעב שטיקלאך, שלאגט אויף אן איי מיט א ביסעל מילך, באזאלצט עס, טונקט איבער די שטיקלאך אין מעהל און אין די אויפגעשלאגענע איי און נאכהער אין ברויט־ברעקלאך, קאכט עס אין זידיגע פעט אדער באקט עס אין אויוועז אויף א בלעך.

אויסטער פלענט סטייק 285

2 גלעזער צובראקטע אויסטער־פלענט (סאלסיפיי)
2 לעפעל אמעריקאן אדער האלענדער קעז
ברויט־ברעקלאך
2 ציבעלעס, דין צוהאקט
1 גלאז מילך
2 אייער
זאלץ און פאפריקא

לייגט אריין די צובראקטע אויסטער־פלענט אין א באק־בלעכעל אויסגעשמירט מיט פעט, באשיט אויבען מיט דעם אנגעריבענעם קעז און באגיסט מיט די מילך, שטעלט אריין אין אויוועז און באקט עס צו עטוואס ביז דער קעז צוגעהט, קיהלט אפ, צוהאקט מיט די ציבעלע, שלאגט אריין די אייער, מאכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך אז מען זאל עס קאנען הענדלען מיט די הענט, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מאכט פלאטשיגע סטייקס גאנץ היבשע, ארום א פינגער די גרעב, באשמירט עס מיט אן אויפגעשלאגענע איי, באקט עס אין אויוועז אויף אן אויסגעשמירטער מיט ניס־פעט בלעכעל ביז גוט פארברוינט, דערלאנגט עס מיט א סאוס און דין־צוהאקטע גרינע פעטרושקע מיט גרינע ארבעס.

XV

סאוסען און בראטען-זופ

286 ווייסער סאוס

לאזט פאנאנדער 2 לעפעל פוטער און רייבט פאנאנדער 1 לעפעל מעהל, צוגיסענדיג ביסלעכווייז 2 גלעזער הייסע מילך, רייבענדיג די גאנצע צייט און לאזט פארזידען ביז עס ווערט געדיכט. באזאלצט צום טעם און פארפראוועט מיט וועלכע ספייסעס איהר ווילט.

287 ברוינער סאוס

לאזט פאנאנדער צוויי לעפעל פוטער און רייבט אריין צוויי לעפעל האל-ווהיט מעהל, קאכט און מישט ביז עס ווערט פארברוינט, נאר עס זאל ניט צוברענען, גיסט אריין ביסלעכווייז 1 גלאז הייסע קלארע זופ אדער הייסע וואסער, רייבענדיג די גאנצע צייט, און לאזט פארזידען. פארפראוועט צום טעם.

288 ברוינער בראטען זופ

לאזט פאנאנדער א שטיק פוטער, בראקט אריין א גרויסע ציבעלע, פרעגעלט עס ביז די ציבעלע ווערט ברוין און רייבט גוט איין 1 אדער 2 לעפעל מעהל, גיסט ביסלעכווייז צו, רייבענדיג, גענוג קלארע זופ, עס זאל זיין געדיכט ווי סמעטענע, פארפראוועט צום טעם, לאזט פארזידען, זייהט עס איבער.

289 ברוינער סאוס

לאזט פאנאנדער 2 לעפעל פוטער, רייבט אריין 2 לעפעל מעהל און גיסט צו ביסלעכווייז, רייבענדיג, ¾ גלאז הייסע וואסער, זופ קלארע, אדער די וואסער פון געקאכטע גרינסען, גיסט אריין צוויי לעפעל שטארקע סיריאל קאווע אדער פאסטום און 4 לעפעל

אָפּגעקאָכטע אין אַ ביסעל וואַסער און דורכגעריבענע טאָמייטאָ־זאַפט, מישט עס גוט אויס צוזאַמען. פּאַרפּראַוועט און לאָזט עס זידען פאַר פינף מינוט. זייהט עס דורך.

שוועמלאַך סאָוס 290

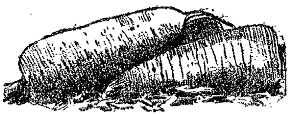
צוויי לעפעל דין־צובראַקטע ציבעלע, אַ האַלבע גלאָז אָפּגעקאָכטע דין־צובראַקטע געטריקענטע שוועמלאַך, קאָכט אין 2 לעפעל פּוטער ביז די ציבעלע הויבט אָן ווערען טונקעל. גיסט אַריין אין דערין ½ גלאָז טאָמייטאָ־זאַפט און לאָזט קאָכען פאַר אַ ווייל, גיסט אַריין איין גלאָז ברוינעם סאָוס, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, לאָזט פאַרזידען און זייהט עס דורך.

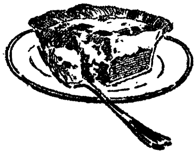
האָלענדער סאָוס 291

שלאָגט אויף 2 געלכלאַך מיט 1 לעפעל לימענע־זאַפט, גיסט עס אַריין אין אַ צווייענדיגען טאָפּ, שטעלט עס אַריין אין הייסע וואַסער, לייגט אַריין 5 לעפעל פּוטער, לאָזט עס קאָכען מישענדיג ביז די פּוטער וועט צוגעהן און וועט גוט אויסגעמישט ווערען מיט די געלכלאַך, גיסט אַריין ½ גלאָז הייסע קלאָרע זופּ, מישט גוט אויס, פּאַרפּראַוועט צום טעם און לאָזט קאָכען פאַר צעהן מינוט.

פּריפּראַוועס פאַר סאָוס 292

צומאַהלענע האָל־ספּייסעס, סוויט מאַרדזשאַראַם, סיידז, צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע, פּינאַט־פּוטער, אַפּעלסינע־זאַפט אָדער לימענע־זאַפט.





XVI

מילכיגע געריכטען.

ספאַגעטטי 293

קאָכט אויף די ספאַגעטטי אין געזאַלצענע וואַסער ביז פאַרטיג, זייהט אָפּ די וואַסער, גיסט גלייך אָן מיט קאַלטע וואַסער, זייהט גוט אָפּ, שמירט אויס מיט פעט א באַק־פאַן, לייגט אריין א שיכט ספאַגעטטי, באַשיט גוט מיט אנגעבראַקטע ציבעלע און גרינע פעפער, באַשיט מיט אָנגעריבענעם אמעריקען (האָלענדער) קעז, לייגט אריין נאָך א שיכט ספאַגעטטי, און באַשיט ווידער מיט די זעלבע ביז די באַק־פאַן איז פול, באַשיט אויבען מיט אָנ־געריבענעם קעז, באַגיסט מיט טאָמייטאַ (באַקלאַזשאַן) סאָוס, לייגט ארויף עטליכע שטיקלאַך פוטער, און באַקט ביז פאַרטיג.

ספאַגעטטי איטאַליען 294

קאָכט אויף גאַנצע ספאַגעטטי אין געזאַלצענע וואַסער ביז פאַרטיג, זייהט גוט אראָפּ די וואַסער, לייגט ארויף אויף א וואַ־רימען טעלער, באַגיסט מיט א סאָוס געמאַכט פון:

2 לעפעל פוטער	2 גלעזער טאָמייטאָ־סאָוס
1 לעפעל מעהל	2 טיי־לעפעלאַך ציבעלע־זאַפט
2 לעפעל אָנגעריבענער אמערי־קען קעז	סעלערי־זאַלץ
	זיסע רויט פאַפריקאַ

לאָזט פאַנאַנדער די פוטער, רייבט אריין די מעהל און גיסט

אַריין ביסלעכווייז די טאָמייטאָ־סאָוס, גוט רייבענדיג, עס זאָל ניט בלייבען קיין שטיקלאַך, לאָזט עס גוט פאַרזידען עס זאָל ווערען געדיכט און גלאַט, שיט אַריין דעם אָנגעריבענעם קעז, מישט גוט אויס, פאַרפאַרוועט מיט די ציבעלע־זאַפט, זאַלץ און פּאַפּריקאַ, גיסט אַרויף אויף די אויסגעלייגטע אין דער לענג אָפּגעקאָכטע ספּאַגעטטי און דערלאַנגט גלייך.

ספּאַגעטטי מיט קעז 295

קאָכט אויף גאַנצע ווייץ ספּאַגעטטי אין געזאַלצענע וואַסער, זייהט גוט אַראָפּ, וואַשט אָפּ מיט קאַלטע וואַסער, זייהט גוט אָפּ, שלאָגט אויף אַן איי, מישט עס גוט איבער מיט די ספּאַגעטטי, לייגט אַריין עטליכע לעפעל גוטען קעז, אַ שטיקעל פּוטער, לייגט אַריין אין אַ גוט אויסגעשמירטע מיט פעט באַק־פאַן, באַשיט אויבען מיט 2 לעפעל אָנגעריבענעם אַמעריקאַן קעז, אַ שטיקעל פּוטער, און באַגיסט מיט ½ גלאָז מילך. באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז פאַרטיג.

מאַקאַראָנים מיט קעז 296

קאָכט אויף מאַקאַראָנעס אין געזאַלצענע וואַסער, זייהט אָפּ, וואַשט גוט אָפּ מיט קאַלטע וואַסער, זייהט גוט אָפּ, מישט עס איבער מיט אַן אויפגעשלאָגענע איי און גוטען היימישען קעז, באַזאַלצט צום טעם, לייגט אַריין האַלב אין אַן אויסגעשמירטע מיט פּוטער באַק־פאַן, מיט צוויי לעפעל אָנגעריבענעם אַמעריקען (האָלענדער) קעז, לייגט אַרויף די איבערגעבליבענע מאַקאַראָנעס, באַשיט ווידער מיט 2 לעפעל אָנגעריבענעם קעז און עטליכע שטיקלאַך פּוטער, באַגיסט אויבען מיט אַ גלאָז ווייסען סאָוס אָדער מילך, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

מאַקאַראָני מיט טאָמייטאָ סאָוס 297

קאָכט אויף די מאַקאַראָני ווי געוועהנליך, מישט איבער מיט אַן אויפגעשלאָגענע איי און אַ לעפעל און אַ האַלב פּאַנאַנדער־

געלאָזענע פּוטער, באַזאַלצט צום טעם, שמירט אויס מיט פעט אַ באַק־פאַן, לייגט אַריין אַ שיכט מאַקאַראָנעס, באַגיסט מיט עט־ליכע לעפעל טאָמייטאָ־סאָס און באַשפּריצט מיט אַ ביסעל אָנגע־ריבענעם אַמעריקען קעז, לייגט אַריין נאָך אַ שיכט מאַקאַראָנעס און טהוט די זעלבע ביז די פאַן איז פול, באַגיסט מיט סאָוס, באַשיט מיט קעז און ברויט־ברעקלאַך, באַקט ביז פאַרטיג.

לאָקשען מיט קעז 298

לאָקשען קאָנען געקאָכט ווערען די זעלבע וועג ווי מאַקאַראָנעס.

לאָקשען מיט טאָמייטאָ סאָוס 299

ווערען געקאָכט די זעלבע וועג ווי מאַקאַראָני אָדער ספּאַגעטטי.

רייז טייגאַכץ 1 300

נעמט געקאָכטע רייז, מישט איבער מיט אַן אויפגעשלאָגענע איי און אַ שטיקעל פּוטער, לייגט אַריין אין אַן אויסגעשמירטע באַק־פאַן אַ שיכט רייז, שיט איבער מיט אַ ביסעל אָנגעריבענעם קעז (האָלאַנדער) און אַ ביסעל זיסע פאַפּריקאַ, לייגט נאָך אַ שיכט רייז און באַשיט ווידער מיט אָנגעריבענעם קעז און אַ ביסעל פאַפּ־ריקאַ ביז די באַק־פאַן אין פול, לייגט אַרויף עטליכע קליינע שטיק־לאַך פּוטער, באַגיסט מיט מילך און באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז עס ווערט גוט פאַרברוינט.

רייז טייגאַכץ 2 301

נעמט 4 גלעזער געקאָכטע רייז, מישט איבער מיט אַן אויפ־געשלאָגענע איי, 2 מיטעלע צוהאַקטע ציבעלעס, 2 דין־צוהאַקטע זיסע גרינע פעפערס, 2 לעפעל דין־צוהאַקטע פעטרושקע, 2 לעפעל אָנגעריבענעם האָלענדער (אַמעריקען) קעז און אַ לעפעל פּוטער, לייגט אַריין אין אַ באַשמירטער מיט פעט באַק־פאַן, באַגיסט מיט אַ האַלבע גלאָז מילך, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

אנשטאט די געוועהנליכע ציבעלע, קאָן מען נעהמען גרינע ציבעלע, און אנשטאט די גרינע פעפערס, קאָן מען אריינלייגען עטליכע לעפעל דין־צובראַקטע אויסגעקאָכטע אָדער צופּרעגעלטע מיט ציבעלע שוועמלאך.

בלינצעס 302

6 אייער	1 גלאָז מעהל
1 פונט קעז	½ גלאָז פּוטער
3 גלעזער וואַסער	זאַלץ צום טעם

שלאָגט אויף 3 אייער מיט אַ האַלבע גלאָז וואַסער, מישט גוט אוים מיט די מעהל ביז די טייג איז גלאַט אָהן שטיקלאך, גיסט צו ביסלעכווייז די איבעריגע וואַסער מישענדיג די גאַנצע צייט, באַזאַלצט צום טעם און באַקט עס זעהר דינע בלעטלאך אויף אַ דין־באַשמירטער הייסער באַק־פּאַן (סקאַווערדע) ארויפגיסענדיג 1 אָדער 2 לעפעל. דאָס דאַרף מען ארויפגיסען געשווינד און אַ דרעה טהאָן די פריי־פּאַן, עס זאָל זיך פאַנאַנדערגיסען גלייך איבער די גאַנצע פּאַן. ווען די גאַנצע טייג איז אויסגעבאַקט, קנעט איבער דעם קעז מיט די איבעריגע אייער, באַזאַלצט צום טעם. מען קאָן אויך אריינלייגען אַ ביסעל האָניג אָדער ברוינעם צוקער, אויב מען וויל עס האָבען זיסלאך. װיקעלט עס איין אין די דינע בלעטלאך צו־נויפגעלייגט פלאך, באַקט עס איין אויווען אויף אַן אויסגעשמירטער מיט פּוטער בלעך, דערלאַנגט עס מיט פּוטער אָדער זויערע סמעטענע.

קרעפּלאך 303

6 אייער	½ גלאָז וואַסער
3 גלעזער מעהל	זאַלץ
1 פונט קעז	½ גלאָז פּוטער

צושלאָגט 3 אייער מיט די וואַסער און זאַלץ, שיט אריין די מעהל, קנעט גוט אוים, וועלגערט אוים אין בלעטלאך, צושניידט פיערקאַנטיגע שטיקלאך, קנעט אוים דעם קעז מיט די איבעריגע

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

אייער, פּילט אָן די בלעטלאַך, פּאַרקלעפּט גוט, לייגט אַריין אין זידענדיגע וואַסער, קאָכט פאַר 10 מינוט, זייהט אָפּ, קיהלט אָפּ מיט קאַלטע וואַסער, צולאָזט די פּוטער, גיסט אַריין אין די קרעפּלאַך, טרייסעלט איבער

קוילעטשלאַך 304

4 אייער	4 לעפעל פּוטער
¼ גלאָז מילך	3 גלעזער מעהל
3 לעפעלאַך באַק־סאָדע	
½ פונט קעז	זאַלץ

שלאָגט אויף די אייער מיט די מילך און פּוטער, שיט אַריין די מעהל און פּוידער, קנעט גאַנץ גוט אויס, וועלגערט אויס אַ בלעטעל, שניידט פּיערקאַנטיגע שטיקלאַך, קנעט אויס דעם קעז מיט די איבעריגע אייער, פּילט אָן די בלעטלאַך, פּאַרקלעפּט, באַקט אין אַ בלעך אויסגעשמירט גוט מיט פּוטער אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז ברוין.

קעז לאַטקעס 305

4 אייער	4 לעפעל פּוטער
4 לעפעל מילך	½ פונט קעז
1½ מעהל	
זאַלץ	½ לעפעלע פּוידער

רייבט איין די אייער, קעז און פּוטער ביז גלאַט, גיסט צו צו ביסלאַך די מילך, דאַן שיט אַריין די מעהל, מישט גוט אויס, גיסט אַרויף מיט אַ לעפעל אויף אַ הייסער אויסגעשמירטער מיט פּוטער אָדער נים־פעט באַק־בלעך קליינע לאַטקעס, און באַקט אין אויווען ביז ברוין.

קאַרטאָפעל לאַטקעס 1. 306

2 גלעזער געקאָכטע און צוקוועטשטע קאַרטאָפעל	½ גלאָז מעהל
	½ גלאָז מילך
1 איי	
זאַלץ	1 לעפעל פּוטער

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

פאַרמישט אַ טייג, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט אוים לאַטקעס אָדער קוילען, באַקט אויף אַ בלעך גוט אויסגעשמירט מיט פּוטער ביז גוט פאַרברוינט.

307 .2 קאַרטאָפל לאַטקעס

2 גלעזער צוקוועטשטע געקאָכ־טע קאַרטאָפל	1 גוט אויפגעשלאָגענע איי־ווייסעל
1 איי	זאַלץ

שלאָגט אַריין אַן איי אין די צוקוועטשטע קאַרטאָפל, באַ־זאַלצט. לייגט אַריין ניט גאָר פול אין באַשמירטע מיט פּוטער קליינע, בלעכענע פאָרמעס, שלאָגט אויף שטייף די איי־ווייסעל, גיסט אַרויף אויבען, שטעלט אַריין אין אויווען און לאָזט גוט צוברוינען.

308 .3 קאַרטאָפל לאַטקעס

4 קאַרטאָפל	3 אייער
4 לעפל מעהל	3 לעפל פּוטער
זאַלץ	

וואַשט איבער די קאַרטאָפל, צורייבט אויף אַ ריב־אייזען, שלאָגט אַריין די אייער, שיט אַריין די מעהל, פּוטער, מישט גוט אוים אַלעם אינאיינעם, און באַקט פוןביידע זייטען ביז ברוין.

קאַרטאָפל־טייגאַכץ מאַכט מען מיט די קאַרטאָפל די זעלבע ווי פאַר לאַטקעס, נאָר אנשטאָט מאַכען לאַטקעס, גיסט עס אַריין אין אַ טיפע באַק־פאַן גוט אויסגעשמירט מיט פּוטער אָדער ניס־פעט. באַקט אין אַ הייסען אויווען פאַר ¾ שטונדע ביז גוט פאַרברוינט.

309 קעז, היימישער

נעמט גוט געדיכטע זויער־מילך, שטעלט עס אַריין אין הייסע וואַסער און לאָזט עס אָנוואַרעמען ביז די וואַסער וועט זיך אָפּ־שטעהן, קיהלט עס אָפּ, גיסט אַריין אין אַ זעקעלע, און לאָזט גוט אָפּרינען. מען קאָן עס אויך נאכהער אָפּקוועטשען אונטער אַ ברעטעל.

XVII

קאַשעס (סיריעלס)

רייז געקאָכטע 1. 310

4 גלעזער וואַסער　　　1 גלאַז רייז ברוינעס

זאַלץ צום טעם

לאָזט די רייז שטאַרק זידען פאַר 15 מינוט, נאָכהער שטעלט עס אַרויף אויף אַן עסבעסטאָס־מעט, עס זאָל ניט צוברענען, אָדער אין אַ טאָפּעלטען טאָפּ אויף הייסע וואַסער, און לאָזט קאָכען אַ ביסעל אָפּגעדעקט ביז די רייז ווערט ווייך. מען קאָן עס דער־לאַנגען מיט פּוטער אָדער מיט האָניג, אָדער מען קאָן עס אַריינ־לייגען אין יויך (בוליאָן).

רייז געקאָכטע 2. 311

לאָזט פאַרזידען וואַסער, באַזאַלצט און שיט אַריין ביסלעכווייז גאַנצע ברוינע רייז, קאָכט ביז די רייז ווערט ווייך, נאָר ניט צו־קאָכט. גיסט עס אַריין אין אַ געדיכטען זייער, און וואַשט עס גוט אָפּ מיט קאַלטע וואַסער, זייהט גוט אָפּ, לייגט עס אַריין צוריק אין טאָפּ און וואַרעמט עס גוט אַן אין אויווען.

רייז מיט ראָזינקעס 312

אין די געקאָכטע רייז 1, איידער עס ווערט פאַרטיג, לייגט אַריין עטליכע לעפעל ראָזינקעס, אַ ביסעל מילך און אַ שטיקעל פּוטער. קאָכט ביז פאַרטיג.

רייז מיט מילך 313

פאַרזידט מילך און לייגט אַריין די אויפגעקאָכטע רייז, פאַר־פּראָוועט מיט צוקער, זאַלץ און אַ ביסעל צימרינג צום טעם, לייגט אַריין אַ שטיקעל פּוטער, קאָכט פאַר עטליכע מינוט. מען קאָן אויך

אריינלייגען ראָזינקעס, אָדער צושניטענע אויף קליינע שטיקלאַך פייגען.

מאַמאַליגע (קוקורוזע) קאַשקע 314

2 גלעזער וואסער
4 לעפעל אָנגעריבענער האַלענ־דער קעז
½ לעפעל זאַלץ
¾ גלאָז קוקורוזע מעהל
2 לעפעל פּוטער

פאַרזידט די וואסער, שיט אריין ביסלעכווייז די גרייפּלאַך, לאָזט קאָכען פאַר א האַלבע שטונדע, נעמט ארונטער פון פייער, מישט אויס מיט די פּוטער, לייגט איבער פאַכען ווייז מיט די קעז, שטעלט אריין אין א מיטעל הייסע אויוועז פאַר 10 מינוטען, און דערלאַנגט.

האָבערנע (אוטמעהל) קאַשקע 315

2 גלעזער וואסער
1 לעפעל פּוטער
1 גלאָז (אוטמעהל) האָבערנע גרייפּלאַך
½ לעפעל זאַלץ

שיט אריין די גרייפּלאַך אין קאַלטע וואסער, שיט אריין זאַלץ און פעפער און פּוטער, לאָזט קאָכען אויף א קליינעם פייער פאַר א האַלבע שטונדע, מישט אָפט, צו זיין זיכער דאָס עס וועט ניט צופאַלען צום דעק. עס איז בעסער אריינצושטעלען אין איין דאָבעל בוילער אין הייסער וואסער, נאָכהער ווען עס פאַרזידט.

וועטינע (ווייצענע) גרייפּלאַך 316

2 גלעזער וואסער
½ לעפעלע זאַלץ
¾ גלאָז וועטינע (ווייצענע) גרייפּלאַך

פאַרזידט די וואסער, שיט אריין ביסלאַכווייז די גרייפּלאַך, באַזאַלצט, קאָכט אין איין דאָבעל בוילער אין הייסע וואסער פאַר 1 שטונדע, דערלייגט מיט זיסע קריעם אָדער פּוטער.

פאַרינע קאָכט מען די זעלבע ווי וועטינע, נאָר אנשטאט ¾ גלאָז גרויפּען נעמט א ½ גלאָז.

גריקענע קאשע 317

½ פונט גרויפען	4 לעפעל פוטער
זאלץ	1 קווארט וואסער

לייגט אריין די גרייפלאך, פוטער און זאלץ אין א טאפ, מישט עס גוט צוזאמען, פארזידט די וואסער, גיסט ארויף אויף די גרויפען, מישט גוט אויס, דעקט צו, קאכט אין א מיטעל־הייסען אויווען פאר 1½ שטונדע.

פערל גרויפען קאשע 318

½ פונט פערל גרויפען	4 לעפעל פוטער
1½ קווארט וואסער	זאלץ

וואשט איבער די גרויפען, פארזידט די וואסער מיט די פוטער, גיסט אן די גרויפען, שטעלט קאכען אין א מיטעלען פייער פאר איין שטונדע. פאר דער צייט וואס עס קאכט זיך, מישט אויס איינינע מאהל עס זאל נית צופאלען צום דעק. דאן דעקט גוט צו, שטעלט אריין אין אויווען פאר א האלבע שטונדע.

הירזענע קאשע 319

½ פונט הירז	4 לעפעל פוטער
2 געלעכלאך	½ קווארט וואסער
½ קווארט מילך	זאלץ

וואשט גוט איבער די הירז, טוט א טריקען אין א מיטעל הייסען אויווען. ווען טרוקען, רייבט איבער מיט די געלעכלאך, טריקענט אין אויווען פאר איינינע מינוטען, מישט אויס איינינע מאהל דורך די צייט פון טריקענען, ווען פארטיג, נעמט ארויס, פארזידט די וואסער מיט די מילך, פוטער און זאלץ. גיסט אן די גרייפלאך, קאכט אויף א קליינעם פייער פאר א האלבע שטונדע, מישט אויס איינינע מאהל, דעקט גוט צו, שטעלט אריין אין א מיטעל הייסען אויווען פאר נאך א שטונדע ביז ווייך.

XVIII

טאָוסט (צוגעברוינטע ברויט) 320

צושניידט דעם ברויט אין דינע שטיקלאַך. ברוינט עס צו אויף אַ הייסען פייער פוןביידע זייטען, עס זאָל זיך צוברוינען גוט (נאָר ניט צוטריקענען) באַשמירט מיט פוטער און דערלאַנגט ווען נאָך וואַרעם.

טרוקענער טאָוסט 321

לייגט אריין די דינע שטיקלאַך ברויט אין אַ מיטעל הייסען אויווען און לאָזט צוברוינען לאַנגזאַם. דאָס וועט געבען די מעג־ליכקייט גוט צוטריקענען. באַשמירט מיט פוטער און דערלאַנגט הייס.

שוועמלאַך מיט אַרבעס אויף טאָוסט 322

- ¾ גלאָז פרישע אָדער געטרי־קענטע שוועמלאַך, דין צו־בראַקט
- 1 גלאָז גרינע ארבעס
- 1 גלאָז אויפגעקאָכטע און דורכ־געריבענע טאָמייטאָס
- 1 לעפעל פוטער, אָדער ניס־פעט
- 1 גלאָז וואַסער
- 1 היבשע ציבעלע, דין צובראַקט
- 1 לעפעל מעהל
- אַ ביסעל רויטע זיסע פּאַפּריקאַ זאַלץ

קאָכט די שוועמלאַך, ארבעס, ציבעלע און פוטער, אַביסעלע וואַסער, ביז פאַרטיג, גיסט אריין די טאָמייטאָ סאָוס, לאָזט פאַר־זידען. פאַרפראַוועט מיט זאַלץ און פּאַפּאַריקאַ צום טעם, רייבט פאַ־נאַנדער די מעהל אין אַ ביסעל וואַסער ביז עס ווערט אַ שיטערער טייג. מישט עס אריין אין די אויפגעקאָכטע שוועמלאַך און לאָזט פאַרזידען. עס דאַרף זיין גאַנץ געדיכט, דערלאַנגט עס אויף טאָוסט (צוגעברוינטע ברויט). אויב איהר ווילט עס נוצען אַלס אַ סאָוס פאַר איין אַנדער געריכט, מאַכט עס שיטער מיט אַ ביסעל קלאָרען זופּ.

פרענטש טאָוסט 323

שלאָגט אויף אייער מיט אביסעל מילך. צושניידט ברויט־ווייסען אָדער פון גאַנצען ווייץ ארום א פינגער די גרעב, טונקט עס גוט איבער אין די אויפגעשלאָגענע אייער און פרעגעלט עס אין פוטער ביז עס ווערט פאַרברוינט.

קעז טאָוסט 324

½ גלאָז האָלענדער קעז, דין צו־בראַקט — סעלערי, זאַלץ
1 איי
½ גלאָז סמעטענע זיסע — 1 לעפעל מעהל

רייבט פאַנאַנדער די מעהל מיט אביסעל פון די סמעטענע, ביז עס ווערט א גלאַטע טייג. שלאָגט אויף די איי און מישט צונויף אין איינעם מיט די פאַנאַנדערגעריבענע מעהל און די איי־בעריגע סמעטענע, באַזאַלצט צום טעם. שיט אריין דעם צוריבענעם קעז און קאָכט עס אין א צווייענדיגען טאָפּ אויף הייסע וואַסער, מישענדיג ביז דער קעז וועט צוגעהן און עס וועט ווערען געדיכט. גיסט עס ארויף אויף טאָוסט, (פאַרברוינטע ברויט).

אַספּאַראַגוס (ספּאַרזאַ) אויף טאָוסט 325

וואַשט גוט דעם אַספּאַראַגאַס. שניידט אָפּ די אונטערשטע האַרטע טהיילען, וועלכע איהר קאָנט פאַרנוצען אין זופּ. בינדט עס צונויף אין א באַנדעל, שטעלט עס אריין ביז האלב מיט די שפּיצען אַרויף אין זודענדיגע, א ביסעל געזאַלצענע וואַסער. קאָכט עס פאַר 10 מינוט. נאָכהער לעגט עס אַנידער אין די וואַסער, די וואַסער זאָל עס צודעקען און קאָכט עס פאַר 5 מינוט מעהר. עס דאַרף זיין ווייכלאַך, נאָר ניט איבערגעקאָכט. זייט עס אָפּ גוט, צולייגט עטליכע שטיקלאַך אויף גוט באַשמירטען מיט פוטער־טאָוסט. באַגיסט מיט פאַנאַנדערגעלאָזענע פוטער אָדער א סאָוס.

וועדזשעטייבעל טאָוסט 326

אַלע געקאָכטע גרינסען קאָנען דערלאַנגט ווערען אויף טאָוסט, באַגאָסען מיט איינעם פון די סאָוסען וועלכע איהר ווילט.

פרענטש עפּעל טאָוסט 327

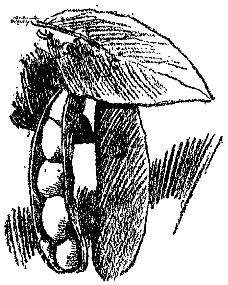
½ גלאָז מילך
1 איי
דין אַנגעשניטענער ברויט
1 גלאָז עפּעל סאָוס (אויפגעקאָכ־טע עפּעל)

שלאָגט אויף די איי. גיסט אריין די מילך. מישט צוזאַמען, טונקט איבער דעם ברויט. באַקט עס אויף אַן אַנגעשמירטער מיט פּוטער באַק בלעך ביז עס ווערט גוט פאַרברוינט. צולעגט עס אויף טעלער. לעגט אַרויף אַ פולע לעפעל סאָוס אויף יעדער שטיקעל טאָוסט.

טייטלען טאָוסט 328

1 גלאָז טייטלען
4 לעפעל וואַסער
דין אַנגעשניטענער ברויט־טאָוסט
2 לעפעל מילך
1 לעפעל זיסע סמעטענע (סליווקעס)

וואַשט אויס די טייטלען. נעמט אַרויס די קערנדלאַך, גיסט עס אַן מיט די וואַסער און לאָזט עס קאָכען ביז עס ווערט ווייך, רייבט עס דורך אַ זיפּעל, גיסט אַריין די מילך מיט די סמעטענע, גיט עס אַ ביסעל אַ קאָך און באַגיסט דערמיט דעם טאָוסט.



XIX

סענדוויטשעס (פוטער ברויט) 329

סענדוויטשעס ווערן געמאכט פון 2 דין אנגעשניטענע גאנצע ווייץ אדער אנדער ברויט, באשמירט מיט פוטער און אנגעפילט מיט גרינסען, סאלאד, פרוכט, קעז, אייער אדער בראטען. עס קאן זיין קאלט אלס אן איבערבייס, אדער א פארשפייז, אדער הייסע מיט א סאוס, אלס א הויפט געריכט.

פינאטס פוטער סענדוויטש 330

צורייבט א לעפעלע פינאט פוטער מיט עטליכע לעפעל אפאל־ צינע זאפט, רייבט עס גוט איין ביז עס ווערט אזוי ווי געדיכטע סמעטענע. באשמירט מיט עס די אנגעשניטענע ברויט, לייגט עס איבער מיט לעטוס בלעטלאך און דין אנגעשניטענע טאמייטאס, זיסע אוגערקע (קוקומבער) אדער אנדערע וועלכע גרינסען.

שפינאטש און אייער סענדוויטש 331

צוהאקט שפינאטש מיט א הארטע איי, פארפראוועט מיט אויל און לימענע זאפט, באזאלצט צום טעם, און פילט אן צווישען 2 שטיקלאך באשמירטע מיט פוטער, דין אנגעשניטענע ברויט.

עגג פלענט (פאטלאזאן) סענדוויטש 332

צוהאקטע געפרעגעלטע אדער געבראטענע עגג־פלענט, איבער־ געלעגט מיט לעטוס בלעטער.

שוועמלאך סענדוויטש 333

געדעמפטע אדער געפרעגעלטע מיט ציבעלע שוועמלאך, אי־ בערגעלייגט מיט לעטוס־בלעטער.

334 סאַלאַד סענדוויטש

אַלע סאַלאַדס זיינען גוט פאַר סענדוויטשעס, איבערגעלייגט מיט לעטוס, קרויט אָדער ספינאַטש בלעטער און גאַנצע ווייץ־ברויט, באַשמירט מיט פּוטער, קרים קעז צוריבענעם מיט אַביסעל אַפּאַלצינע זאַפט, פינאַט פּוטער פאַנאַנדערגעריבען מיט וואַסער, אָדער פרוכט־זאַפט, מאַיאָנעז דרעסינג.

335 אייער סענדוויטש

האַרטע אייער, צוהאַקטע מיט אַ ציבעלע און אַ שטיקעלע פּו־טער אָדער געפּרעגעלט ווי אַ פיינקוכען, איבערגעלייגט מיט לעטוס אָדער ספּינאַטש בלעטער.

336 קעז סענדוויטש

קרים קעז, היימישער קעז, אַנגעריבענער האָלענדער (אַמעריקען) קעז אָדער דין אַנגעשניטענער שווייצער קעז, איבערגעלייגט מיט לעטוס אָדער ספינאַטש בלעטער מיט גאַנצע ווייץ ברויט באַ־שמירט מיט פּוטער.

337 בראַטען סענדוויטש, הייסע אָדער קאַלטע

דין אַנגעשניטענער הייסער בראַטען, צווישען אַנגעשמירטע מיט פינאַט־פּוטער־ברויט און באַגאָסען מיט אַ סאָוס (בראַטען־זופּ), אָדער קאַלטער בראַטען איבערגעלייגט מיט לעטוס בלעטער.

338 ניס סענדוויטשעס (פּוטער ברויט)

½ גלאָז קרים קעז
½ גלאָז דין צוריבענע ניס (וועלטשענע אָדער פּיגנאָ־ליאַ)
½ גלאָז צוריבענע עפּל
דינע אַנגעשניטענע ברויט
עטליכע בלעטער לעטוס

צורייבט גוט קרים־קעז אָדער גוטע היימישע קעז פון גאַנצע מילך, ביז עס ווערט גאַנץ ווייך און שיטער, מישט אַריין די ניס, דין צוריבענע און די עפּל אַנגעריבען אויף אַ ריב־אייזען, שניידט

אַז די שטיקלאַך האַל־וועיט־ברויט, באַשמירט איין שטיקעל דיז מיט פּוטער, לייגט אַרויף אַ שטיקעל לעטוס, באַשמירט דעם אַנדער שטיקעל מיט דיז צונויפגעמישטעז קעז און לייגט עס אינאייגעם.

339 ווייענער סענדוויטשעס

2 לעפעל פּוטער
2 לעפעל דיז־צוריבענע גרינע זיסע פּעפּערס
2 לעפעל דיז־צוהאַקטע ציבעלעס
½ גלאָז אויפגעקאָכטע טאָמייטא־סאָוס.
אַ ביסעלע סעלערי־זאַלץ
½ פונט אַנגעריבענער האָלענדער קעז
2 לעפעל סמעטענע
1 איי
אַ ביסעל זיסע פּאַפּריקאַ

פּרעגעלט איין די ציבעלע און די צובראַקטע פּעפּער ביז עס ווערט ווייך, גיסט אַריין די טאָמייטאָס און לאָזט קאָכען עטליכע מינוט. לייגט אַריין דעם אַנגעריבענעם קעז, פאַרפּראַוועט מיט זאַלץ און פּאַפּריקאַ צום טעם. לאָזט קאָכען אויף אַ שטילען פייער, מישענדיג ביז דער קעז וועט צוגעהן און וועט זיך גוט אויסמישען. שלאָגט אַריין די איי מיט די סמעטענע, גיסט אַריין ביסלעכווייז, מישענדיג. לאָזט עס קאָכען פּאָר אַ מינוט, קיהלט עס אָפּ, שמירט עס אויף דינע שטיקלאַך ברויט איבערגעלייגט מיט לעטוס־בלעטער.

340 טייטלען מאַרמעלאַד סענדוויטשעס

נעמט אַרויס די ביינדלאַך פון די טייטלען, ווייקט זיי איין אין אַ ביסעל הייסע וואַסער פּאָר ½ שטונדע, נאָכהער צוקוועטשט עס גוט. באַשמירט די אַנגעשניטענע ברויט מיט פּינאַט־פּוטער קרים (די צוריבענע פּינאַט־פּוטער מיט אַ ביסעל וואַסער). באַשמירט מיט די צוקוועטשטע טייטלען און דעקט מיט נאָך אַזאַ שטיקעל ברויט.

341 פייגען אָדער ראָזינקעס סענדוויטשעס

צומאַהלט אין אַ שפּייז־מיהלכעל פייגען אָדער ראָזינקעס, אָדער ביידע אינאייגעם, און פילט אַז 2 דינע שטיקלאַך ברויט, אַנגעשניטענע, מיט פּינאַט־פּוטער.

342 ניס־פוטער סענדוויטשעס

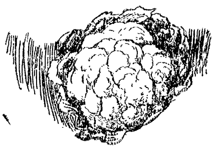
פיגנאליא ניס, אדער מאנדלען, צומאהלט זעהר דין, אין א שפייז־מיהלכעל, רייבט עס נאכהער פאנאנדער מיט א ביסעל וואסער אדער אפעלסין־זאפט ביז עס ווערט ווי א געדיכטע קרים.

343 רוסישער סענדוויטש

צומאהלט אין שפייז־מילכעל מאסלינעס (אליווס) געזאלצענע, מישט אריין דין־אנגעריבענעם האלענדער אדער אמעריקען קעז האלב אויף האלב, מישט אוים מיט מאיאנעז, פילט אן צוויי דינע שטיקלאך ברויט, אנגעשמירטע מיט פוטער.

344 נארוועגיען סענדוויטש

רייבט פאנאנדער גוט צוויי לעפעל פוטער, גיסט אריין א טיי־לעפעלע לימענע־זאפט, 1 לעפעל דין־צוהאקטע געזאלצענע מאסלינעס און א ¼ גלאז אנגעריבענעם קעז, מישט צונויף און פילט אן 2 שטיקלאך ברויט, דין צושניטען.



XX

איי ער גערי כטען.

345 אייער

אייער זיינען א נאַרהאַפטיגע, אבער הויך־קאָנצענטרירטע שפייז, וועלכע מען דאַרף עסען זעהר פאָרזיכטיג אום עס זאָל ברייגנען נוצען — און ניט קיין שאַדען פאַר דעם קערפּער, ווייל — צוליעב דעם הויכען אינהאַלט פון פּראָטעין, שוועבעל און פאָספאָרוס — שאַפט עס זעהר גרינג זויערקייטען און גיפטיגע גאַזען, אויב די פאַרדייאונג־קראַפט איז אָפּגעשוואַכט, צוליעב געוויסע אומשטענדען פון דעם קערפּער.

אייער זיינען מעהר נאַהרהאַפטיג, און גרינגער צו פערדייען, ווען מען עסט זיי רויע, שיטער געקאָכט אָדער געפּאָטשט.

346 רויע אייער

שלאָגט גוט אויף די איי מיט א טראָפּען זאַלץ, אָדער אָפּעל־סינע־זאַפט.

347 שיטער אויפגעקאָכטע אייער

זידט אויף וואַסער, לייגט אריין די אייער ווען די וואַסער זידט נאָך, דעקט עס גוט צו, נעמט אראָפּ פון פייער און שטעלט אַנידער אויף א ברעג אויוון פאַר 6 מינוט.

348 .1 פּאָטש איי

פאַרזידט עטוואָס באַזאַלצענע וואַסער און גיסט אריין אַן אויפגעעפענטע איי אין די זידענדיגע וואַסער. לאָזט שטיין ביז דער געלכעל הויבט זיך אַן פאַרציהען מיט א פעלכעל, נעמט ארויס מיט א לאָפּאַטקע און לייגט ארויף אויף באַשמירטע מיט פּוטער טאָוסט. באַשיט מיט דין־צוהאַקטע פּעטרושקע.

פּאָטשט איי 2. 349

אין אַ קליינער בלעכענער אָדער פּאָרצעלייענער קאָפּע (בע־כערעל) גיסט אַריין אַ ביסעל פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, שלאָגט אַריין אַן איי, און שטעלט עס אַריין אין וואַסער, דעקט עס צו און שטעלט אַריין אין אַ הייסען אויווען פאַר 5 מינוט.

פּאָטשט אייער אויף טאָוסט 350

ברוינט צוויי דינע שטיקעלאַך ברויט פון איין זייט, באַשמירט מיט פּוטער דעם אַנדער זייט, צולייגט עס אויף אַ בלעכעל מיט דעם באַשמירטען זייט אַרויף, און שלאָגט אַריין אַן איי אויף יעדער שטיקעל וויפיעל שטיקלאַך איהר דאַרפט. שטעלט אַריין אין אויווען, ביז די אייער ווערען פאַרטיג.

פּאָטטש אייער און קאַרטאָפעל 1. 351

וואַשט גוט אָפּ מיט אַ באַרשט עטליכע גרויסע קאַרטאָפעל, ווישט זיי אָפּ טרוקען, באַשמירט מיט אַ ביסעל פעט צולייגט אויף אַ בלעכעל, און באַקט אויף. צושניידט מיט אַ שאַרפען מעסער אויף צווייען. שאָבט אויס די גאַנצע ווייכע פון דער שאָלאַכץ, רייבט עס דורך אַ זיפּעל. צומישט מיט אַ לעפעל זיסע סמעטענע, באַזאַלצט צום טעם, לייגט עס אַריין צוריק אין דער שאָלאַכץ, באַשיט מיט אַ ביסעל צוריבענעם אַמעריקאַן (האָלענדער) קעז, לייגט אַנידער אַ פּאָטשט איי אויף יעדער האַלב, באַשיט עטוואָס מיט צוריבענע קעז, באַגיסט מיט ווייסען סאָוס, שטעלט אַריין פאַר עטליכע מינוט אין אַ הייסען אויווען, עס זאָל צוברוינען.

פּאָטש אייער מיט קאַרטאָפעל 2. 352

2 גלעזער צוקוועטשטע קאַר־טאָפעל	אַ שטיקעל פּוטער
	סעלערי־זאַלץ
2 לעפעל זיסע סמעטענע	5 אייער

צוקוועטשט געקאָכטע קאַרטאָפעל, באַזאַלצט צום טעם, מישט צונויף מיט די סמעטענע, לייגט אַריין די פּוטער און שלאָגט אַריין

וועגעטארישער קאך־בוך

איין איי, שלאגט גוט אויף מיט א לעפעל, לייגט אריין אין אן אויס־געשמירטער מיט פוטער ברייטער באק־פאן, מאכט גריבעלאך פאר יעדער איי און לאזט אריין אין יעדער א רויער איי. באשפריצט מיט א ביסעל סעלערי־זאלץ, צולייגט שטיקעלאך פוטער באקט אין א מיטעל־הייסען אויווען ביז די אייער ווערען פארטיג.

סקרעמבעלד אייער 353

שלאגט אויף עטוואס וויפיעל אייער איהר דארפט, באזאלצט, לייגט ארויף א שטיקעל פעט אויף א פריי־פאן (סקאווערדע), מאכט עס הייס, גיסט ארויף די צושלאגענע אייער און מישט מיט א גאפעל די גאנצע צייט ביז עס ווערט געדיכט (באקט ניט איבער).

סקרעמבעלד אייער מיט טאמייטאס 354

אויף יעדער איי גיסט אריין ½ לעפעל דורכגעריבענע טא־מייטאס, ¼ לעפעל דין־צוריבענע ציבעלע און א לעפעל פוטער, שלאגט עס אויף עטוואס, קאכט אויף הייסע וואסער מישענדיג ביז די אייער ווערען געדיכט. ווען פארטיג דערלאנגט עס אויף הייסען טאוסט.

פיין קוכען 355

צושלאגט די אייער עטוואס, גיסט ארויף אויף א הייסער פריי־פאן (סקאווורעדע), באקט צו פון אונטען, קערט איבער, באקט צו דעם אנדער זייט.

פיין קוכען פון גאנצע אייער 356

גיסט ארויף די אייער פארזיכטיג גאנצערהייט, אויף א הייסער פריי־פאן (באשמירט מיט פוטער), פרעגעלט צו ביז די געלכ־לאך פארציהען זיך מיט א הייטעל.

אמלעט פיין קוכען 357

שלאגט גוט אויף די אייער, מישט צו מילך, 1 לעפעל פאר

יעדער איי, באזאלצט צום טעם, גיסט ארויף אויף א הייסער פריי־פאן (סקאווערדע), אויף וועלכער עס איז פאנאנדערגעלאזען א שטיקל פוטער מיט 1 לעפעל דין־צוהאקטע פעטרושקע, לאזט צובאקען א ביסעל פון אונטען, נאכהער שטעלט אריין אין א הייסען אויווען ביז עס ווערט עטוואס פארברוינט. לייגט צונויף אין צווייען און דערלאנגט אויף א הייסען טעלער.

אמלעט פיינקוכען 358

ברעכט פאנאנדער די אייער, טהיילט אפ די געלעכלאך, גיסט אריין 1 לעפעל מילך פאר יעדער איי, באזאלצט צום טעם און שלאגט אויף די געלעכלאך, שלאגט גוט אויף די ווייסלעך ביז שטייף, מישט צונויף מיט די געלעכלאך, גרייט צו א הייסע פריי־פאן (סקאווערדע) מיט א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פעט, גיסט אריין די אויפגעשלאגענע אייער און באלד ווי עס באקט זיך אונטער פון אונטען, שטעלט אריין פאר עטליכע מינוט אין א הייסען אויווען, זאל זיך עטוואס צוברוינען. לייגט עס צונויף אין צווייען און לייגט ארויף אויף א הייסען טעלער. דערלאנגט גלייך.

אמלעט 359

שלאגט גוט אויף די אייער ביז אין שוים, באזאלצט צום טעם, גיסט ארויף אויף א הייסער פריי־פאן מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער, באקט אונטער עטוואס, און שטעלט אריין אין א הייסען אויווען עס זאל זיך עטוואס צוברוינען. לייגט צונויף און דער־לאנגט גלייך.

ספאנישער אמלעט 360

2 אייער	1 לעפעל פוטער
6 לעפעל אויפגעקאכטע רייז	אביסעל זאלץ

שלאגט גוט אויף די אייער, שיט אריין די רייז, באזאלצט צום טעם, לאזט פאנאנדער די פוטער אין א פריי־פאן (סקאווערדע), גיסט ארויף די אויפגעשלאגענע אייער מיט די רייז, באקט ביז פאר־

טיג, לייגט צונויף אין צווייען, באשיט מיט דין־צוהאקטע פארסלי, און דער לאנגט אויף א הייסען טעלער.

מען קאן עס אויך אריינשטעלען אין אויווען פאר ווײלע איידער עס ווערט אינגאנצען פארטיג, עס זאל צוברוינען אויבען.

האמבורגער אמלעט 361

3 אייער	½ גלאז ווארימע מילך
½ גלאז ברויט־ברעקלאך	זאלץ צום טעם

ווייקט אן אין ווארימע מילך די ברויט־ברעקלאך, שלאגט אויף די געלעכלאך און 1 ווייסעל, מישט צונויף מיט די ברויט־ברעקלאך, באזאלצט צום טעם, גיסט ארויף אויף א הייסער, באשמירטער מיט פעט פריי־פאן, באקט עס צו א ביסעל, גיסט ארויף די איבער־געבליבענע ווייסלאך, גוט אויפגעשלאגענע, באקט אין אויווען פאר עטליכע מינוט.

אמלעט מיט ציבעלע 362

1 ציבעלע, צובראקט דין	2 אייער
2 לעפעל פוטער	זאלץ

צובראקט די ציבעלע דין און פרעגעלט מיט די פוטער ביז עס ווערט פארברוינט. שלאגט אויף די אייער, באזאלצט, גיסט ארויף אויף די ציבעלע, באקט צו פון אונטען, קעהרט עס איבער און באקט ביז פארטיג.

וועדזשעטייבעל אמלעט (פיינקוכען מיט גרינסען) 363

טהיילט אפ די ווייסלאך פון די געלעכלאך, צורייבט די גע־לעכלאך מיט ½ לעפעל מעהל פאר יעדע 2 אייער, שלאגט אויף גוט די ווייסלאך, מישט צונויף מיט די געלעכלאך, באזאלצט צום טעם, לייגט אריין 1 לעפעל פאר יעדער איי־געקאכטע און דין־צוהאקטע גרינסען, גרינע ארבעס, ספינאטש אדער אספאראגוס שפיצען, גיסט עס אריין אין אן אויסגעשמירטער מיט פוטער באק־בלעך, באקט עס אין א הייסען אויווען ביז עס ווערט עטוואס פארברוינט.

האָלענדער אָמלעט 364

3 אייער	3 לעפעל מילך
⅓ לעפעל זאַלץ	3 לעפעל ברויט־ברעקלאַך

ווייקט אַן די ברויט־ברעקלאַך אין די מילך, שלאָגט אויף די געלעכלאַך גאַנץ גוט, לייגט אַריין די ברויט־ברעקלאַך און מישט אויס, באַזאַלצט, שלאָגט אויף די ווייסלאַך ביז גאַנץ שטייף, גיסט אַריין אין די געלעכלאַך, מישט גוט אויס, גיסט אַרויף אויף אַ הייסער באַשמירט מיט פּוטער פריי־פּאַן (סקאַוורדע), באַקט אויף אַ קליינעם פייער ביז עס באַקט זיך אונטער, שטעלט אַריין אין אַ הייסע אויוועז פאַר עטליכע מינוט, עס זאָל זיך עטוואָס פאַר־ברוינען, נעמט אַרויס, לייגט צונויף איבאַיינעם.

מען קאָן עס אָנפילען, ד. ה. אַריינלייגען אין דעם צונויף־געלייגטען אָמלעט אויפגעקאָכטע און צוהאַקטע גרינסען, גרינע אַרבעס, אַספּאַראַגוס, געקאָכטע פּרוכט אָדער יאַגדעס.

אויסטער פּלענט אָמלעט 365

½ גלאָז געקאָכטע דין־צובראָק־טע שוועמלאַך	1 לעפעל צוהאַקטע גרינע פּעט־רושקע
2 גלעזער צובראָקטע געקאָכטע אויסטער־פּלענט	2 לעפעל פּוטער
	1 לעפעל מעהל
1½ גלעזער מילך, הייסע	2 לעפעל דין־צוהאַקטע אָדער אָנגעריבענע ציבעלע
2 אייער	

לאָזט פּאַנאַנדער די פּוטער, רייבט פּאַנאַנדער די מעהל און גיסט צו ביסלעכווייז די הייסע מילך רייבענדיג, לאָזט קאָכען פאַר עטליכע מינוט, נעמט אַראָפּ פון דעם פייער, מישט גוט צונויף די שוועמלאַך, אויסטער פּלענט, ציבעלע און פּעטרושקע מיט די גע־לעכלאַך פון די 2 אייער, לייגט אַריין אין דעם מילך־סאָוס, באַזאַלצט און פּאַרפּראַווועט צום טעם, לייגט אַריין די ווייסלאַך אויפגעשלאָגענע שטייף, מישט אַלעס גוט אויס, גיסט עס אַריין אין אַן אויסגעשמיר־טער מיט פּוטער באַק־פּאַן, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך, שטעלט אַריין די פּאַן אין הייסע וואַסער און באַקט אין אַ הייסען אויוועז ביז פאַרטיג. לאָזט גוט צוברוינען.

אספאראגוס אמלעט 366

1 גלאז אספאראגוס שפּיצען גע־קאכט
3 אייער
1 לעפעל מעהל
א ביסעל זאלץ

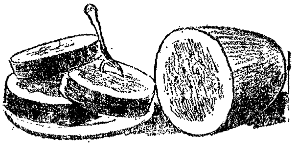
צושניידט די אויפגעקאכטע אספאראגוס אויף שטיקלאך, צו־רייבט די געלעכלאך מיט די מעהל, באזאלצט צעם טעם, שלאגט אויף די ווייסלאך שטייף, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, גרייט צו א הייסע סקאווערדע (פריי־פאן) מיט א ביסעל פעט, גיסט עס ארויף און באקט אין א הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

עסקאלאפּד אייער 367

באנעצט ברויט־ברעקלאך מיט א ביסעל מילך, באזאלצט מיט סעלערי־זאלץ, גיסט אריין א ביסעל פאנאנדערגעשלאגענע פוטער און א ביסעל דיז־צוהאקטע פעטרושקע, לייגט אריין אין קליינע מעטאלענע פארמעס אדער קאסטערד־קאפּעס ביז האלב, גיסט אריין אין יעדער קאפּע א רויע איי, זייט פארזיכטיג דער געלכעל זאל זיך ניט צוברעכען, באשפּריצט מיט א ביסעל סעלערי־זאלץ און ברויט־ברעקלאך, לייגט אריין א שטיקעלע פוטער, באקט ביז די איי איז פארטיג.

איי סופלעי 368

שלאגט אויף גוט דעם ווייסעל פון אן איי, עטוואס באזאל־צען, לייגט עס אריין אין איין אויסגעשמירטע מיט פוטער קאס־טארד־קאפּע (צאשקע) אדער בלעכענע פארמע (מאלד), שטעלט עס אריין אין הייסע וואסער און לאזט עס קאכען ביז די ווייסלאך הויבען אן אויפגעהן און ווערען געקאכט, קוועטשט עס עטוואס פון אויבען און לאזט אריין פארזיכטיג דעם געלעכעל, שטעלט אריין צוריק אין אויווען פאר עטליכע מינוט ביז די געלכלאך פארציהען זיך מיט א הייטעל, דערלאנגט גלייך.



XXI

נאָכשפּייזען פאַרבייסען

פרוכט.

אַלע פרישע צייטיגע פרוכט און יאַגדעס, וואַטערמעלאָנס (קאַווינעס), מוסק־מעלאָנס, קאַנטעלאָפּס (דיניעס) זיינען די בעסטע און געזונדסטע שפּייזען פאַר דעם מענשענס נאַהרונג. זיי ענטהאַלטען אַלע וויכטיגע פאַר דעם געזונט, פּאָזיטיווע מינעראַלזאַלצען, וויטאַמינס און די הויפּט וויכטיגע נאַהרונגס־פּרינציפּיעלען אין אַ לייכט־פאַרדייענדען אויפגעלעזטען צושטאַנד. זיי זיינען ניט נאָר ערפרישענד און געשמאַק אַלס אַ פאַרבייסען נאָך דעם עסען, נאָר זיי זיינען אויך נאַרהאַפטיג און געזונט צו קאָנען אַליין דיענען אַלס אַ שפּייז פאַר אַ מאָהלצייט, איבערהויפּט אין זומער, אויב מען באַלאַנסט זיי אויס אין אַ געוויסער מאָס מיט עטליכע פּראָטעין און פעט־ענטהאַלטענדע נים, וועלכע נאַהרונגס־שטאָף זיי ענטהאַלטען אין אַ קליינער מאָס.

פרישע פרוכט דאַרף מען עסען אַזוי ווי זיי זיינען, ניט געקאָכט. מען דאַרף עס נאָר גוט איבערוואַשען.

אויב עס איז צו זויער, באַגיסט מיט אַ ביסעל שיטערען האָניג — די געשמאַקסטע און געזונטסטע זיסקייט אין דער נאַטור. אויב די פרוכט אָדער יאַגדעס זיינען ניט אינגאַנצען צייטיג, אָדער זיינען ניט פון די בעסטע, און האָבען ניט דעם איידעלען טעם וואָס גוטע פרוכט דאַרפען האָבען, קאָן מען עס אויסקאָכען אָדער באַקען מיט אַ ביסעל האָניג אָדער ברוינעם צוקער.

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

געטריקענטע פרוכט (עוועפּאַרייטעד) האָט די זעלבע נאָה־רונגס־ווערטה ווי די פרישע. מען דאַרף נאָר זעהן אז זיי זאָלען זיין אין אַ נאַטירליכען צושטאַנד, ד. ה. ניט בעאַרבייט מיט כעמישע שטאָפען אויף צו געבען זיי אַ שעהנערען אויסזעהן, וואָס מען טהוט אין די מעהרסטע פעלע. הויפּטזעכליך רויכערט מען עס אונטער מיט שוועבעל (סאַלפאַר), וואָס עס מאַכט זיי פיעל ליכטיגער אין אויסזעהן, נאָר אומגעזונט צו עסען.

די מעהרסטע געטריקענטע פרוכט קאָן מען עסען אַזוי ווי זיי זיינען, ניט געקאָכט, מען דאַרף עס נאָר גוט איבערוואַשען און אנווייקען איבערנאַכט.

די וואָס מען מוז קאָכען, ווייקט אויך אָן איבערנאַכט, נאָכ־הער שטעלט ארויף אויף אַ קליינעם פייער און לאָזט קאָכען פאַר אַ קורצער צייט אין דער זעלבער וואַסער. אויב זויער, פאַרפּראַ־וועט מיט אַביסעל האָניג אָדער ברוינעם צוקער צום טעם.

געבאַקטע עפּעל 369

שיילט אָפּ די אויבערשטע האַלב פון דער עפּעל. שניידט אויס די ביינדלאַך. שיט אריין אַ ביסעל ברוינעם צוקער אינעוויי־ניג. צולעגט אויף אַ באַק־בלעכעל, גיסט אריין אַביסעל וואַסער און באַקט אין אַ מיטעל הייסע אויוועו ביז פאַרטיג.

עפּעל וויפּ 370

4 גרויסע ווייכע עפּעל
1 לעפעלע וואַנעלאַ עקסטראַקט
4 לעפעל וואַסער
4 לעפעל פּוידער צוקער
1 גלאַז געדיכטע זיסע סמעטענע (קרים)
4 ווייסלאַך

צושיילט און צושניידט די עפּעל. לעגט אריין אין אַ טאָפּ אָדער שיסעל. גיסט אריין די וואַסער, דעקט צו גוט, באַקט אין אַ הייסער אויוועו ביז ווייך. ווען פאַרטיג, רייבט דורך דורך אַ זיפּ. קיהלט אָפּ. שלאָגט אויף די ווייסלעו, מישט אוים מיט די

עפּעל אויך וואנעלא, לעגט אוים אויף א באק־פּאן אדער קליינע פארמעס אויסגעשמירט מיט פּוטער. באקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז עטוואס ברוין. קילט אוים, שלאגט אויף די קרים. שניידט עס אין שטיקלאך. לעגט אויבען ארויף די אויפגעשלאגענע קרים.

עפּעל און קרענבערים 371

½ פונקט קרענבערים	1 פונט עפּעל
1 גלאז צוקער	1½ קווארט וואסער

קלייבט אוים גאנץ רויטע קרענבערים. וואשט איבער. שיט אריין דעם צוקער. גיסט אן מיט וואסער, שטעלט קאכען פאר 10 מינוטען, צושיילט און צושניידט די עפּעל. לעגט אריין אין די קרענבערים. קאכט ביז די עפּעל ווערען ווייך. לאזט אפּקיהלען.

פלוימען וויפּ 372

1 פונט זיסע קאליפארניע פלוי־מען	1 קווארט וואסער
4 לעפעל צוקער ברוינע אדער האניג	4 ווייסלען
	½ לעפעלע וואנעלא עקסטראק

גיסט אן מיט זודיגע וואסער די פלוימען. לאזט שטעהן אי־בער נאכט. זייט אפּ פון די וואסער. נעהמט ארוים די ביינד־לאך, רייבט דורך דורך א זיפּ. מישט אוים מיט די צוקער און וואַ־נעלא עקסטראקט. שלאגט אויף די ווייסלען. מישט צונויף מיט די פלוימען. באקט אזוי ווי די עפּעל וויפּ. דערלאנגט מיט אויפגע־שלאגענע קרים.

פארינא פודינג 373

½ גלאז פארינא	¾ קווארט וואסער
½ גלאז צוקער ברוינע, אדער האניג	½ גלאז ראזשינקעס
	½ לעפעלע וואנעלא עקסטראקט
4 לעפעל פּוטער	1 גלאז מילך.

פאַרזידט די וואַסער מיט די מילך צוזאַמען, אויך צוקער און פוטער. שיט אַריין די פאַרינאַ, קאָכט פאַר 15 מינוטען. ווען פאַרטיג מישט אויס מיט די ראַזשינקעס און וואַנעלאַ. שוויינקט אויס קאַסטאַרד קאַפּס מיט קאַלט וואַסער. גיסט פאַנאַנדער די פאַרינאַ אין די קאַפּעס. ווען קאַלט, לעגט אַרויס אויף טעלערלאַך, איבערקעהרענדיג די קאַפּעס. עס דאַרף גרינג אַרויספאַלען. דערלאַנגט מיט אויפגעשלאָגענע קרים, האָניג אָדער פרוכט דזשעלי.

פלוימען מיט פייגען 374

1 גלאָז פלוימען
1 גלאָז פייגען

וואַשט גוט איבער די פייגען אויך פלוימען מיט קאַלטע וואַסער. גיסט אָן מיט זודיגע וואַסער אַריבער די פרוכט, לאָזט שטעהן איבערנאַכט. קאָכט פאַר 5 מינוטען.

די זעלבע קאָכט מען פלוימען מיט ראַזשינקעס אָדער מיט טייטלען. אויך טרוקענע עפּעל, פערשיקעס, באַרען און אַנדערע פרוכט, נאָר צו די אַלע איבעריגע מוז מען לייגען ברוינעם צוקער צום טעם אָדער האָניג. די בעסטע וועג איז ניט צו קאָכען עס גאָר אין גאַנצען, נאָר ווייקען עס ביז עס ווערט ווייך און עסען עס רויערהייט.

זיסע קאַרטאָפּעל מיט פלוימען 375

1 קוואָרט זיסע קאַרטאָפּעל
4 לעפּעל פוטער
אַ טראָפּען זאַלץ
2 גלאָז טרוקענע פלוימען
3 לעפּעל צוקער ברוינע אָדער האָניג
2 גלאָז וואַסער

צושיילט און צושניידט די קאַרטאָפּעל אויף קליינע שטיקלאַך, מישט צונויף די פלוימען. לעגט אַריין די פוטער, צוקער און זאַלץ, גיסט אָן מיט די וואַסער. קאָכט אויף אַ מיטלען פייער ביז פאַרטיג.

זיסע (אייריש) קאַרטאָפּעל מיט נים קראַקעטען 376

1 גלאָז צוקוועטשטע זיסע קאַרטאָפּעל
½ גלאָז צוריבענע מאַנדלען אָדער פיגנאַליאַ נים
1 לעפּעל פוטער פאַנאַנדערגעלאָזענע
זאַלץ און ספּייסעס צום טעם

באַקט אויף די קאַרטאָפעל. צוקוועטשט אויס הייסערהייט. גיסט אַריין די פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער און לעגט אַריין די צוריבענע ניס. מישט גוט אויס. באַזאַלצט צום טעם, און וועלגערט עס אויס אויף אַ ברעטעל אויף אַ פינגער די גרעב. לאָזט גוט אָפּקיהלען. שניידט לענגליכע שטיקלאַך, טונקט איבער אין אויפגעשלאָגענע איי און ברויט ברעקלאַך, און באַקט צו אין אויוועז ביז גוט צוגעברוינט.

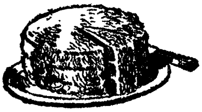
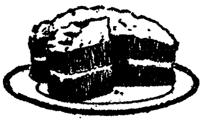
ניס קראַקעטען 377

2 גלאָז געקאָכטע רייז
2 לעפּעל ברוינע צוקער
1 גלאָז צוריבענע פּיגנאַליא פּילבערט ניס אָדער מאַנדלען.
אַ ביסעל זאַלץ
2 אייער
2 לעפּעל פעט
אַ ביסעל רויטע פּאַפּריקאַ זיסע

לייגט אַריין די געקאָכטע רייז אין אַ צווייענדיגען קאַשע־טאָפּ, וואַרימט עס גוט אָן, שלאָגט אַריין די אייער, די ניס, די צוקער, באַזאַלצט און שיט אַריין אַ ביסעל פּאַפּריקאַ צום טעם, מישט און לאָזט עס קאָכען ביז עס ווערט געדיכט. נעמט אַרויס פון די הייסע וואַסער, לייגט אַריין די פּוטער און לאָזט אָפּקיהלען. מאַכט קראַקעטען, טונקט איבער אין אויפגעשלאָגענע איי און ברויט־ברעקלאַך, לייגט אויף אַ בלעך און ברוינט צו אין אויווען.

באַנאַנע קראַקעטען 378

שיילט אָפּ די באַנאַנאַס, צושניידט זיי אין דער לענג אויף האַלב, טונקט זיי איין גוט אין לימענע־זאַפט, לאָזט אָפּטריקענען, טונקט איבער אין אויפגעשלאָגענע איי און ברויט־ברעקלאַך, פּרעגלט אין אַ ביסעל פעט.

XXII

צוקער געבעק.

ספאנדזש קייק (טאַרט) 379

½ גלאז ווייסע מעהל
½ גלאז גאנצע ווייץ־מעהל
5 איי־ווייסלען
½ לימענע

5 געלעכלאך
1 גלאז צוקער, ליכטיג ברוינעם אדער ווייסען.

רייבט אן די לימענע־שאלעכץ אויף א ריב־אייזען, נאכהער קוועטשט אויס דעם זאפט פון דער לימענע און מישט צונויף מיט די אנגעריבענע שאלעכץ. טהיילט אפ די געלעכלאך פון די ווייסלאך, שלאגט זיי עטוואס אויף, רייבט אריין די צוקער, די מעהל און לימענע־זאפט. שלאגט זעהר גוט אויף די ווייסלען ביז זיי ווערען גאנץ שטייף. מישט עס אריין. מישט אויס אלעס אינאיינעם גאנץ פארזיכטיג. באקט עס אין אן אויסגעשמירטער מיט אויל און פארשפרייט מיט פאפיער בלעך אין א מיטעל־הייסען אויווען (ארום 350 פ.) ביז פארטיג. נעמט ארויס פון אויווען, לאזט שטעהן פאר עטליכע מינוט. קעהרט עס אויס אויף א ריינעם האנטוך, נעמט אראפ דעם פאפיער און קעהרט עס איבער. אום אויסצוגעפינען ווען עס איז פארטיג, שטעכט עס דורך מיט א דין העלצעל. אויב עס נעמט זיך ארויס טרוקען איז עס פארטיג, און אויב עס קלעפט זיך אן א ביסעל טייג, דארף זיך עס נאך באקען. זייט פארזיכטיג ניט צו טרייסלען דעם קייק ביז עס באקט זיך אויף. עס קאן זיך אפזעצען.

דעם זעלבען קייק (טארט) קאן מען באקען אויף 3 אייער,

אין דעם זעלבען וועג. מען דאַרף אַריינמישען אין דעם מעהל ½ לעפעל באַק־סאָדאַ און אַריינגיסען 4 לעפעל הייסע וואַסער.

האָניג לעקאַך 380

1 גלאָז ווייסע מעהל	½ גלאָז צוקער
3 אייער	2 לעפעלאַך פּוידער
3 לעפעל אויל	¼ גלאָז מילך
½ גלאָז האָניג	1 גלאָז גאַנצע ווייץ (האָל־וויט) מעהל

רייבט איין די האָניג, צוקער, אויל און געלבלאַך, גיסט אַריין די מילך, שיט אַריין די מעהל און פּוידער, מישט גוט אויס. שלאָגט אויף די ווייסלען, מישט אויס אַלעס אינאיינעם, שיט אַריין די ניס. באַקט אין אַ לעקאַך־פאַן גוט אויסגעשמירט מיט אויל און אויסגעשפּרייט מיט פּאַפּיער אין אַ מיטעל־הייסען אויווען פאַר ¾ שטונדע ביז פאַרטיג.

האָניג פּירעוושקעס 381

3 אייער	3 לעפעל אויל
3 לעפעל צוקער, ברוינעם	4 לעפעל מעהל
¼ לעפעל באַק־פּוידער	½ גלאָז האָניג

צושלאָגט די אייער מיט די אויל און צוקער, שיט אַריין די מעהל און פּוידער, קנעט אויס גאַנץ גוט, וועלגערט אויס אַ בלעטעל גאַנץ דין, צושניידט פּיערעקעכדיגע שטיקלאַך, קלעפּט צונויף צוויי ברעגען איינע קעגען אַנדערע. באַקט אויף אַ בלעך אויסגעשאַטען מיט אַ ביסעל מעהל ביז ברוין. נעמט אַרויס.

זידט אויף דעם האָניק, לייגט עס אַריין און גיט אַ קאָך פאַר אַ ווײַלע. זייהט גוט אָפּ, באַשיט מיט מאָן.

לייער טאָרט 382

4 אייער	½ גלאָז מילך
3 לעפעל אויל	1 גלאָז צוקער
2 גלעזער מעהל	2 לעפעלאַך פּוידער

צושלאָגט די אייער מילך און אויל, אויך צוקער, שיט אַריין

די מעהל מיט די פּוידער, מישט גוט אויס, גיסט פאַנאַנדער אין טאַרט־בלעכלאך, גוט אויסגעשמירט מיט אויל און אויסגעשפּרייזי מיט פּאַפּיער, 2 פינגער גראָב, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויוועז פאר 15 מינוט. נעהמט אַרויס, קיהלט אָפּ, לייגט צוויי אין איינעם. לייגט איבער מיט וואַרעניע (דזשעלי), טשאָקאָלאַד אָדער פראָס־טינג און פאַרפּוצט אויבען.

מען קאָן עס מאַכען אין צוויי אָדער דריי פאַכען. די טייג איז גענוג פאר דריי פאַכען. אויך קענט איהר עס איבערלייגען מיט פרישע רויטע יאַגדעס און דיק אויפגעשלאַגענע קרים. וועט עס זיין אַ סטראָבערי שאָרט קייק.

טאָרט מיט ראָזשינקעס 383

1 גלאָז צוקער
2 אייער
1 גלאָז מילך
2 לעפעלאַך באַק־סאָדע
2 לעפעל אויל
2 גלעזער מעהל
1 גלאָז ראָזשינקעס

שלאָגט גוט אויף די אייער, מישט אויס מיט צוקער, אויל און מילך, שיט אַריין די מעל און פּוידער, מישט גוט אויס, דאַן שיט אַריין די רייזינס. באַקט אין אַ פאַן אויסגעשמירט מיט פּוטער אָדער אויל און אויסגעשפּרייט מיט פּאַפּיער אין אַ מיטעל־הייסען אויוועז פאר ¾ שטונדע אָדער אַ שטונדע.

געפילטע טאָרט 384

באַקט די זעלבע ווי אַ געוויקעלטען טאָרט. צושניידט קיי־לעכדיגע אָדער וועלכע איהר ווילט אַנדער פאָרמע קליינע שטיק־לאך, באַשמירט מיט וואַרעניע (דזשעלי) אָדער פראָסטינג, דעקט צו מיט נאָך אַ שטיקעל, באַשמירט אויבען און אַרום מיט פראָסטינג.

פראָסטינג ווערט געמאַכט פון 4 לעפעל פּוטער, אין וועלכע מען רייבט אַריין ביסלעכווייז 1½ גלעזער דינעם צוקער, ½ גלאָז וואַסער, 6 לעפעל קאַקאַ. לאָזט עס פאַרזידען. נעמט עס אַראָפּ, גיסט אַריין ½ לעפעלע וואַנילא עקסטראַקט. נוצט עס הייסערהייט.

דזשעלי ראָל (געוויקעלטער טאָרט מיט איינגעמאַכטס) 385

מאַכט אַ 3-אייערדיגען טאָרט, באַקט עס אין אַן אויסגעשמיר־טער מיט פעט אויסגעשפּרייטער מיט פּאַפּיער בלעכעל אַרום אַ פינגער די גרעב. ווען פאַרטיג לייגט עס אַרויס אויף אַ ריינעם האַנטוך, באַשמירט עס מיט וועלכע איהר ווילט דזשעלי (וואַרע־ניע) און וויקעלט עס צונויף גאַנץ געשווינד, וויקעלט אַרום מיט אַ האַנטוך און לאָזט ליגען פאַר אַ ווײַלע.

פרוכט טאָרט 386

1 גלאָז גאַנצע ווייץ-מעהל (האָל־ווהיט)
2 אייער
1 טיי-לעפעלע באַק-פּודער
פּיטשעס, פרישע אָדער פּרע־זערווירטע
½ גלאָז צוקער
½ גלאָז מילך
4 לעפעל פּוטער
3 ווייסלאַך

מישט גוט אויס די מעהל, פּוטער און צוקער מיט די הענט, שלאָגט אַריין די אייער, גיסט אַריין די מילך, קנעט אויס, וועל־גערט אויס אָדער לייגט אויס אויף אַ בלעך איין האַלב אינטש דיק. באַקט פאַר 10 מינוטען ביז אַ ביסעל ברוין. ווען פאַרטיג קיהלט אָפּ, צוברעקט קליינע שטיקלאַך פּיטשעס, לייגט אַרויף אויבען. שלאָגט אויף גוט די ווייסלאַך, גיסט אַרויף אויבען. שטעלט אַריין אין אַ הייסען אויווען פאַר ניט מעהר ווי 5 מינוטען ביז עס הויבט אָן צו ווערען ברוין. לאָזט אָפּקיהלען, שניידט אין שטיקלאַך, נעמט ניט אַרויס פון בלעך ביז עס ווערט קאַלט.

פיינעפּעל (אַנאַנאַס) טאָרט 387

12 אייער
1 פיינעפּעל
2 טיי-לעפעל באַק-סאָדע
2 גלעזער צוקער
2 גלעזער מעהל

טהיילט אָפּ די געלעכלאַך פון די ווייסלאַך, רייבט איין גוט די געלעכלאַך מיט די צוקער און מיט די מעהל, שלאָגט אויף די

וויסלאַך גוט, מישט גוט אויס מיט די געלעכלאַך, צוקער און מעהל, לייגט אריין דין־צובראַקטע פיינעפעל, באַקט אין א בלעך פאַר־שפרייט מיט א פאַפּיער און אויסגעשמירט גוט מיט אויל.

פאַרינאַ קייק (טאָרט) 388

מאַכט א 4 איי טאָרט, נאָר אנשטאט די מעהל נעמט ¾ גלאָז פאַרינאַ און 6 לעפעל דין־צוריבענע ברויט־ברעקלאַך און 2 לעפעל דין־צוריבענע ניס אָדער מאַנדלען.

האָל־ווהיט דזשעלי ראָל (געוויקעלטער טאָרט) 389

4 אייער
½ גלאָז מילך
3 גלעזער מעהל (פון גאַנצע ווייץ)
4 עס־לעפעל אויל
2 גלעזער צוקער, ברוינע
2 טיי־לעפעלאַך באַק־פּודער
1 לימענע
1 גלאָז געמאַלענע ניס (פיגנאַ־ליא, וועלשענע, אָדער פילבערט)
1 גלאָז דזשעלי (ווארעניע)

צושלאַגט די אייער, מילך און אויל, טהוט אריין די צוקער, מעהל און פּודער, קנעט אויס גוט. וועלגערט אויס א בלעטעל, באַ־שמירט מיט צולאָזענע פּוטער, באַשיט מיט די צומאַלענע ניס, צונויפגעמישט מיט א גלאָז צוקער און צוריבענע אויף א ריב־אייזען לימענע. באַגיסט מיט דזשעלי (ווארעניע). וויקעלט עס צונויף, לייגט אויף א בלעך אויסגעשמירט גוט מיט פּוטער, באַקט פאַר איין שטונדע אין א מיטעל־הייסען אויוועז.

טייטלען און ניס טאָרט 390

1 גלאָז צוהאַקטע טייטלען
1 גלאָז צומאַהלענע פיגנאַליא־ניס
1 לעפעלע באַק־סאָדע
½ גלאָז ברוינעם צוקער
3 לעפעל מעהל
3 גוט אויפגעשלאַגענע אייער

מישט עס גוט אויס אלעם אינאיינעם, באַקט אין א מיטעל־הייסען אויוועז פאַר אומגעפעהר 35 מינוט.

391 האל־ווהיט פייגען זעמעלאך

2 אייער
4 עס־לעפעל פוטער
2 טהיי־לעפעלאך באקסאדע
1 גלאז צומאהלענע פייגען
½ גלאז מילך
3 גלעזער מעהל פון גאנצע ווייץ
1 קאפע צוקער

רייבט איין גוט מיט די הענט די מעהל, פוטער און צוקער, אויך באק־פוידער, שלאגט אריין די אייער, גיסט אריין די מילך, קנעט גוט אויס, וועלגערט אויס, פילט אן מיט פייגען און דעקט עס צו מיט נאך א בלאט, לייגט אויף א בלעך גוט אויסגעשמירט מיט פוטער, באקט ביז ברוין אין א הייסען אויווען. ווען פארטיג באשיט עס אויבען מיט צוקער־פוידער און דין צומאהלענע צימרינג און צושניידט אויף שטיקלאך.

392 לעמאן פאי (פלאדען)

1 גלאז מעהל
4 לעפעל צוקער
3 געלכלאך
1 לעפעלע באק־פוידער
5 לעפעל פוטער
4 לעפעל מילך

רייבט גוט איין די מעהל מיט פוטער און צוקער, אויך פוידער, מישט צונויף מיט די געלעכלאך, דאן מיט די מילך, וועלגערט אויס א בלעטעל, לייגט אויס אויף א פאי־בלעכעל גוט אויסגעשמירט מיט פוטער אדער אויל.

393 די געפילאכץ פאר דעם פלאדען

זאפט פון 1 לעמאן
1 גלאז וואסער
4 געלעכלאך
4 ווייסלאך
זאפט פון 3 אראנדזשעס
1 גלאז צוקער
4 לעפעל קארן קראכמאל

גיסט אריין די וואסער אין די זאפט פון די לעמאן און אראנדזש מישט אוים, נעמט אראפ 6 לעפעל, די איבעריגע שטעלט פארזידען, מישט אוים די קראכמאל מיט די איבערגעבליבענע קאל־

טע זאפט, גיסט צוביסלאַך אין די קאַכעדיגע זאפט, קאָכט און מישט ביז עס ווערט געדיכט, נעמט אַרונטער פון פייער, מישט אויס מיט די געלעכלאַך, לאָזט פאַרקיהלען. לייגט אויס אויף די אויפגעקאָכטע פאַי-בלעכעל, שלאָגט גוט אויף אַלע ווייסלאַך מיט 3 לעפעל קאָנפעקשאָנערי צוקער, לייגט אַרויף אויבן, שטעלט אַריין אין אַ הייסען אויוון פאַר 2 אָדער 3 מינוטען ביז אויבען ווערט אַ ביסעל ברוין. קיהלט אויס און דערלאַנגט.

עפעל פאַי (פלאָדען) 394

- 1½ גלעזער מעהל פון גאַנצע ווייץ (האָל-ווהיט)
- 3 לעפעל צוקער, ברוינעם
- 3 לעפעל דין-צומאַהלענע פיג-נאַליא-ניס אָדער מאַנדלען
- 6 לעפעל ניס-פעט אָדער פוטער
- 1 אויפגעשלאָגענע איי
- אָפגעשיילטע און צושניטענע עפעל
- אַ ביסעל מילך
- אַ ביסעל זאַלץ

פאַרקנעט אַ טייג פון די מעהל, איי, צוקער, פעט און די ניס, גיסט צו אַזוי פיעל מילך וויפיעל מען דאַרף, באַזאַלצט צום טעם. וועלגערט אויס אַ דינעם קיילעכדיגען בלעטעל, די גרויס פון אייער פלאָדען-בלעכעל, באַשמירט די בלעכעל מיט פעט, לייגט אַרויף דעם בלעטעל אַריבער די ברעגען, פילט עס אָן מיט די צושניטענע עפעל, באַשיט מיט דינעם צוקער, אַ ביסעל צומאַהלענעם צימרינג, אָדער נאַטמעג, דעקט צו מיט נאָך אַ דינעם בלעטעל טייג, קלעפט צונויף די ברעגען מיט דעם אונטערשטען בלעטעל. באַקט אין אַ מיטעל-הייסען אויוון ביז גוט פאַרברוינט.

ראָזשינקעס פאַי (פלאָדען) 395

- 2 אייער
- 4 לעפעל ברוינעם צוקער
- 1 גלאָז מעהל פון גאַנצע ווייץ
- 1 לעפעל קראַכמאַל
- ½ לעפעלע באַק-פּוידער
- 5 לעפעל פוטער
- 3 לעפעל מילך
- 2 גלעזער וואַסער
- 1 פונט ראָזשינקעס,
- זאַלץ וויפיעל מען דאַרף

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

גרייט צו די טייג ווי אויבען באַשריבען, גיט אַ קאָך די ראַ־זשינקעס פאַר 10 מינוט אין די 2 גלעזער וואַסער, אין וועלכער איהר צופיהרט דעם קראַכמאַל, קיהלט אָפּ, פילט אָן דעם בלעטעל, דעקט צו מיט אַן אַנדער בלעטעל און באַקט ביז גוט פאַרברוינט.

פלוימען פאַי (פלאָדען) 396

גרייט צו די טייג ווי אין עפּעל־פאַי, וועלגערט אויס, ווייקט אָן פלוימען איבער נאַכט. נעמט אַרויס די ביינדלאַך, צוהאַקט זיי גוט, גיט עס אַ קאָך עטוואָס אין אַ ביסעל וואַסער מיט 1 לעפעל קראַכמאַל, פילט אָן די בלעטלאַך, און באַקט ביז גוט פאַרברוינט.

ניס־בייגעלאַך 397

2 ווייסלאַך
2 גלעזער דין־צומאַהלענע ניס
1 גלאָז פּוידער־צוקער

מישט אויס די ניס און פּוידער־צוקער צוזאַמען, שלאָגט אויף די ווייסלאַך, מישט אויס גוט מיט די צוקער און ניס, מאַכט אויס בייגעלאַך, באַקט אויף אַ בלעך אויסגעשמירט מיט פּוטער אָדער אויל.

טייטלען פאַי 398

די זעלבע ווי פלוימען־פאַי. מען דאַרף נאַר ניט אָנווייקען די טייטלען. נעמט אַרויס די ביינדלאַך און פאַרקאַכט עס נאַר מיט אַ ביסעל קראַכמאַל.

פייגען פאַי 399

די זעלבע ווי טייטלען־פאַי, צומאַהלט די פייגען.

קעז (פלאָדען) פאַי 400

1 גלאָז מעהל
4 אייער
1 פונט קעז, היימישען
3 לעפעל צוקער
זאַלץ צום טעם
3 לעפעל מילך
6 לעפעל פּוטער
1 לעפעלע באַק־סאָדאַ
½ גלאָז זויערע קרים
½ לעפעעל וואַנילאַ עקסטראַקט

רייבט גוט פאנאנדער די מעהל מיט 4 לעפעל פוטער, דעם צוקער און פוידער, שלאגט אריין 2 אייער, גיסט אריין די מילך, קנעט אוים און וועלגערט אוים א בלעטעל, לייגט עס אויף א בלעכעל גוט אויסגעשמירט מיט פוטער, קנעט איבער גוט דעם קעז מיט די איבעריגע 2 אייער, קרים און וואנילא עקסטראקט, צוקער, אויך די 2 לעפעל פוטער, מישט אלעם גוט אוים צו־זאמען, לייגט אוים אויף דעם טייג, שלאגט אויף אן איי, גיסט ארויף אויבען. באקט ביז ברוין.

קעז פלאדען (2) 401

1 גלאז גוטען קעז
2 לעפעל פוטער
2 לעפעל סמעטענע, זיסע
2 לעפעל מעהל
1 אויפגעשלאגענע איי
א ביסעל זאלץ
¾ גלאז צוקער
1 גלאז מילך
1 לעפעלע וואנילא עקסטראקט

שלאגט אלעם אויף גוט אינאיינעם און גיסט ארויף אויף א באק־בלעכעל וועלכע איז אויסגעלייגט מיט א פלאדען־בלעטעל, צו־געריכט ווי אין דעם פאריגען פלאדען. באקט אויף.

קאסטערד פלאדען (פאי) 402

מאכט א טייג פון

½ גלאז מעהל פון גאנצע ווייץ (האל־ווהיט)
1 אויפגעשלאגענע איי
א ביסעל מילך
3 לעפעל ברוינעם צוקער
6 לעפעל נים־פעט אדער פוטער
א ביסעל זאלץ

קנעט גוט אוים, וועלגערט אוים א דינעם בלעטעל און שפרייט אוים אויף אן אויסגעשמירטער מיט פעט פלאדען־בלעכעל, פילט עס אן מיט א קאסטערד געמאכט פון

1 גלאז מילך
1 איי
2 לעעפל צוקער
א ביסעל זאלץ
עטליכע טראפען וואנילא־עק־סטראקט

שלאָגט עס גוט אויף, באַקט אין מיטעל־הייסען אויוועז ביז גוט פאַרברוינט.

קאַסטערד קאַקאַנאַט פלאָדען (פּאַי) 403

1 גלאָז מילך	2 לעפעל צוקער
1 איי	2 לעפעל קאָקאָנאַט

גרייט צו די טייג אַזוי ווי צוליעב קאַסטאַרד פלאָדען, שפּרייט אויס די פלאָדען־בלעך, שלאָגט גוט אויף די מילך, צוקער, די איי און קאָקאָנים, גיסט אַרויף אויף דעם בלעכעל. באַקט אין א מיטעל־הייסען אויוועז ביז גוט פאַרברוינט.

טשאָקאָלאַד קאַסטאַרד פלאָדען 404

1 גלאָז מילך	2 לעפעל צוקער
1 איי	2 לעפעלאַך קאַקאַ

גרייט צו די טייג ווי צוליעב קאַסטראַד פלאָדען, וועלגערט אויס דין און שפּרייט אויס אין אַן אויסגעשמירטען פלאָדען־בלעכעל, שלאָגט אויף די מילך מיט די איבעריגע שטאָפען, גיסט עס אַרויף אויף דער בלעכעל און באַקט אין א מיטעל־הייסען אויוועז ביז פאַר־ברוינט.

קאַרטאָפעל פלאָדען 405

מאַכט א טייג פון —

1½ גלעזער גאַנצע ווייץ מעהל	6 לעפעל נים־פּעט אַדער פּוטער
1 אויפגעשלאָגענע איי	א ביסעל זאַלץ
א ביסעל מילך	

קנעט עס גוט אויס. וועלגערט אויס א דינעם בלעטעל. שפּרייט אויס אין אויסגעשמירטע מיט פּוטער בלעכעל. פילט עס אַן מיט צוקוועטשטע אָפּגעקאָכטע קאַרטאָפעל אין וועלכע שלאָגט אַריין איין איי און מישט אַריין 2 גוט איינגעפּרעגעלטע ציבעלעס.

דעקט צו מיט נאָך א בלעטעל געמאכט פון די זעלבע טייג, און באַקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

406 קירבעס פלאָדען

1 גלאָז געבאַקטען קירבעס	1 לעפעל האָניג
1½ גלעזער מילך	א ביסעלע צימרינג
½ גלאָז ברוינעם צוקער	א ביסעל זאַלץ

צושניידט און באַקט אויף דעם קירבעס. נעמט ארויס די ווייכע. צוקוועטשט, מישט צונויף אלעס אין איינעם. שפרייט אויס די פלאָדען־בלעך מיט א בלעטעל פלאָדען טייג. דיזעלבע ווי פאר קארטאָפעל פלאָדען. פילט עס אָן מיט דעם צוגעריכטען קירבעס און באַקט ביז גוט פארברוינט.

407 בראָטען פלאָדען

גרייט צו די טייג ווי פאר קארטאָפעל פלאָדען. שפרייט אויס די פלאָדען בלעכעל. פילט עס אָן מיט איינעם פון די בראָטענס. ניס־בראָטען, טשעסנאַט בראָטען אָדער ווייגנא שניצעל. דעקט צו מיט נאָך א בלעטעל טייג און באַקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

408 טשאָקאָלאַד פודינג

2 גלאָז מילך	1 לעפעל וואַנעלא עקסטראַקט
1 גלאָז צוקער	3 לעפעל קאָקאָ אָדער טשאָקאָ־לאַד
4 לעפעל וואַסער, הייסע	
3 לעפעל קאָרן קראָכמאַל	

צופיהרט די קאָקאָ מיט די הייסע וואַסער. גיסט אריין 1 גלאָז מילך. שיט אריין די צוקער. שטעלט פארזידען. צופיהרט די קראָכמאַל מיט די איבעריגע גלאָז קאַלטע מילך. גיסט צו ביסלאַך די זודיגע מילך, מישט די גאַנצע צייט ביז איהר וועט אויסגיסען אין גאַנצען, לאָזט פארזידען פאר 2 מינוטען. גיסט אריין די

וואנעלא, מישט גוט אויס, גיסט פאנאנדער אין קאָסטארד קאָפּעס. דערלאנגט קאלטערהייט מיט אויפגעשלאָגענע זיסע קרים אָדער אָהן קרים.

עפּעל פּודינג 409

4 אייער
6 מיטעל גרויסע עפּעל
1 ווייסען ברויט
1 לעפעל צימרינג
1 גלאָז צוקער
6 לעפעל פּוטער
1 גלאָז מילך

שלאָגט אויף די אייער מיט די מילך און צוקער. צושניידט דעם ברויט אויף גאנץ דינע שטיקלאך. צושיילט און צושניידט אויף דינע שטיקלאך די עפּעל. טונקט די ברויט אין די אייער און מילך. לייגט אויס אויף א בלעך גוט אויסגעשמירט מיט פּוּטער. לעגט איבער מיט עפּעל. באַשיט מיט צוקער און אַ ביסעל צימרינג. לעגט ווידער ברויט איינגעטונקט אין אייער און מילך און ווידער עפּעל און צוקער. באַקט אין אַ הייסען אויווען ביז ברוין. צושניידט אויף פיער־עקעדיגע שטיקלאך. איהר קענט עס דערלאנגען מיט אויפגעשלאָגענע קרים.

קאָרן פלעיקס פּודינג 410

1 לעפעל צימרינג
1 גלאָז צוקער
5 לעפעל פּוטער
1 באַקס קאָרן פלעיקס
½ דז. גרויסע עפּעל
½ גלאָז מילך
5 אייער

צושלאָגט די אייער אין מילך. שמירט אויס א בלעך גוט מיט פּוטער, צושיילט און צושניידט אויף קליינע שטיקעלאך די עפּעל. שיט אַרויס א האלבע באַקס קאָרן פלעיקס אין בלעך. לעגט אויס מיט עפּעל, באַשיט מיט צוקער און צימרינג. באַגיסט מיט די אייער און מילך, פאַרשיט מיט קאָרן פלעיקס. לעגט ווידער אויס מיט עפּעל, דאן צוקער און צימרינג, אויך די איבעריגע אייער מיט מילך. באַקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז די עפּעל זיינען

ווייך. שניידט פיער־עקערדיגע שטיקלאך. דערלאַנגט מיט אויפ־שלאָגענע קרים.

פלוימען פודינג 411

1 פונט פלוימען טרוקענע	4 אייער
¼ גלאָז מילך	½ גלאָז צוקער
2 גלעזער האַל־וווהיט מעהל	
1 לעפעלע באַק־סאָדע	4 לעפעל פוטער

צורייבט גוט די מעהל־צוקער און פוידער מיט די הענט. שלאָגט אריין די אייער. מישט גוט אויס. וועלגערט אויס א בלעטעל. נעמט ארויס די ביינדלאך פון די פלוימען. צוהאַקט דין אָדער צומאַלט. מישט אויס מיט א ביסעל מילך אָדער וואַסער. שניידט פון די טייג לאַנגע בלעטלאך. פילט מיט די פלוימען, וויקעלט צונויף, לעגט איינע לעבען די אַנדערע אין א בלעך, אויסגעשמירט גוט מיט פוטער, באַקט ביז ברוין. ווען פאַר־טיג, גיסט ארום מיט דזשעלי. שטעלט אריין פאר א ווײַלע אין אויווען. דערלאַנגט וואַרעם אָדער קאַלט.

פלוימען פודינג 412

½ פונט פלוימען זיסע	3 פולע לעפעל ברוינעם צוקער
1½ גלעזער (גאַנצע ווייץ) ברויט ברעקלאך	2 גרויסע עפעל
	3 לעפעל פוטער
¼ פונט ראָזשינקעס	צימרינג

וואַשט גוט איבער און ווייקט אָן די פלוימען איבער נאַכט. אין דער פריה נעמט ארויס פון די וואַסער. נעמט ארויס די ביינד־לאך און צוקוועטשט אָדער צומאַלט אין דעם שפּייז־מילעכעל, צו־האַקט די עפּעל דין. נעמט א באַק־פאַן. שמירט גוט אויס מיט פוטער און באַשיט דיק מיט די ½ פון די ברויט־ברעקלאך, דעם באָדען אויך די זייטען. לעגט אריין שטיקעלאך פוטער. באַ־שפּריצט מיט צימרינג און א האַלבע לעפעל צוקער. לעגט אריין האַלב פון די עפּעל. שפּרייט גוט אויס. באַשיט מיט א האַלבע

לעפעל צוקער און אַ ביסעל צימרינג און האַלב פון די ראָזשינקעס. לעגט אריין די צוקוועטשטע פלוימען, באַשיט מיט אַ לעפעל צוקער. לעגט אַרויף אויבען די איבעריגע עפּעל. באַשפּריצט גוט מיט צוקער און צימרינג. באַשיט מיט די ברויט־ברעקלאַך. לייגט פאַנאַנדער קליינע שטיקלאַך פּוטער אויבען און באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען פאַר 30 מינוט.

וועטינאַ פּודינג 413

½ גלאָז וועטינאַ
4 לעפעל פּוטער
4 אייער
1 גלאָז וואַסער
½ גלאָז ראָזשינקעס
½ גלאָז צוקער
1 לעפעלע וואַנעלאַ עקסטראַקט
1 גלאָז מילך, זאַלץ

זידט אויף די וואַסער מיט די מילך און פּוטער אויך זאַלץ. שיט אריין די וועטינאַ, נישט מיט איין מאָל, נאָר ביסלעכווייז. קאָכט אויף אַ קליינעם פייער, פאַר 10 מינוטען. נעמט אַראָפּ פון פייער, לייגט אריין די ראָזשינקעס, לאָזט שטעהען פאַר אַ ווײַלע, קיהלט אָפּ עטוואָס, גיסט אריין די וואַנעלאַ, טהיילט אָפּ די געלעכלאַך פון די ווייסלען. מישט אויס די וועטינאַ מיט די געלעכלאַך. שלאָגט אויף גוט די ווייסלאַך. מישט אויס גוט אַלעס צוזאַמען. שמירט אויס אַ קליינע בלעך גוט מיט פּוטער. לעגט אַרויס אַלעס אויף דער בלעך, באַקט אין אַ הייסען אויווען ביז ברוין.

די זעלבע קענט איהר מאַכען אויך פון פאַרינאַ.

פיין־עפּעל פּודינג 414

½ גלאָז סאַגאָ טאַפּיאָקאַ
1 פיין עפּעל
1 גלאָז געדיכטע זיסע קרים
1 קוואָרט וואַסער
1 גלאָז צוקער
1 טראָפּען זאַלץ

שיילט אָפּ און צושניידט אויף גאַנץ קליינע שטיקלאַך די פיין־עפּעל. גיסט אָן מיט די וואַסער. קאָכט פאַר איין האַלבע שטונדע אויף אַ קליין פייער. זייעט אָפּ, וואַשט איבער די סאַגאָ. קאָכט אין די זאַפט פון די פיין־עפּעל ביז ווייך. לעגט אריין די צוקער און

זאַלץ, מישט, האַלטענדיג אויפ'ן פייער ביז די צוקער צוגעהט, דאַן מישט אויס מיט די פיין-עפּעל, צוגיסט אין קאַסטאַרד קאַפּעס, פּאַרקילט, שלאָגט אויף די קרים. לעגט אַרויף אויף אויבען און דערלאַנגט.

קאַסטאַרד פּודינג 415

2 גלאַז מילך
½ גלאַז צוקער
1 טראָפּען זאַלץ
2 אייער
1 לעפעל וואַנילא עקסטראַקט

שלאָגט אויף די אייער. גיסט אַריין די מילך. מישט גוט אויס. גיסט אַריין די וואַנילא. גיסט פאַנאַנדער אין קאַסטאַרד קאַפּעס. שטעלט אַריין אין אַ בלעך מיט וואַסער, באַקט אין אַ הייסען אויווען ביז עס פאַרברויינט זיך אויבען אַ ביסעל. קיהלט אויס און דערלאַנגט.

קאַסטאַרד סופלע 416

2 לעפעל מעהל
½ גלאַז מילך
¼ גלאַז צוקער
2 געלעכלאַך אויפגעשלאָגען
2 ווייסלאַך גוט אויפגעשלאָגען
¼ לעפעלע באַק-סאָדא
אַ ביסעלע זאַלץ
2 לעפעל פּוטער

לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער און רייבט פאַנאַנדער מיט די מעהל. גיסט צו ביסלעכווייז די מילך, מישענדיג. קאָכט ביז עס ווערט געדיכט און גלאַט, אָהן שטיקעלאַך. שיט אַריין דעם צוקער, קיהלט אָפּ, גיסט אַריין די אויפגעשלאָגענע געלעכלאַך. באַזאַלצט עטוואָס. שיט אַריין די באַק-סאָדא און לעגט אַריין די שטייף אויפגעשלאָגענע ווייסלען. מישט גוט אויס און באַקט אין אַן אויסגעשמירטער מיט ניס-פעט, אָדער פּוטער באַק-פאַן פאַר 20 מינוט אין אַ מיטעל הייסען אויווען (אַרום 350) פאַר 20 מינוט. דערלאַנגט גלייך, באַגאָסען מיט אַ ביסעל האָניג, דזשעלי (וואַרע-ניע), פּודינג סאָוס אָדער אויפגעשלאָגענע זיסע קרים. (סליוועקעס).

טשאָקאָלאַד סופלע 417

די זעלבע ווי קאַסטאַרד סופלע, נאָר גיסט אַריין אַ ביסעל צי־סען טשאָקאָלאַד, פאַנאַנדערגעלאָזען אין 3 לעפעל מילך, און עט־ליכע טראָפּען וואַנילאַ עקסטראַקט. דערלאַנגט מיט אויפגעשלאָ־גענע זיסע קרים. (סליווקעס).

פלוימען סופלע 418

די זעלבע ווי קאַסטאַרד סופלע, לעגט אַריין ¾ גלאָז צוריבענע אָדער צומאָלענע זיסע אויפגעקאָכטע פלוימען פון וועלכע די ביינד־לאַך זיינען אַרויסגענומען געוואָרען. דערלאַנגט מיט אויפגעשלאָ־גענע זיסע קרים.

פלוימען געפילט מיט ניס און געקאָכט אין האָניג 419

1 גלאָז טרוקענע פלוימען	½ גלאָז אויסגעשיילטע ניס
1 גלאָז האָניג	2 לעפעל וואַסער

ווייקט אָן די פלוימען, נעמט אַרויס די ביינדלאַך. זייט פאָר־זיכטיג נישט צופיעל צושניידען די פלוימען וועלכע דאַרפען זיין גאַנץ גרויס. פילט אָן די פלוימען מיט די ניס. פאַרזידט די האָ־ניג מיט די וואַסער אויף אַ קליינעם פייער, לייגט אַריין די פלוי־מען, קאָכט פאַר 10 אָדער 15 מינוטען.

פלוימען פּיראָזשקעס מיט האָניג 420

4 אייער	¾ גלאָז מעהל
4 לעפעל צוקער	2 גלעזער פלוימען, צוהאַקט
½ לעפעלע פּאודער	אָדער צומאַהלען
2 לעפעל אויל	

צושלאָגט די אייער אין אויל. שיט אַריין די מעהל און פּוי־דער. קנעט גוט אויס. וועלגערט אויס אַ דינעם בלעטעל. שניידט אָן שטיקלאַך. פילט אָן מיט די פלוימען. באַקט אויף אַ בלעך אויס־

געשאַטען מיט מעהל ביז ברוין. גיסט איבער מיט אַנגעוואַרימ־טען האָניג.

קאַסטאַרד סאוס 421

2 געלעכלאך
2 לעפעל פוטער
3 לעפעל צוקער
1½ גלאַז מילך
1 לעפעלע מעהל
⅓ לעפעלע וואנעלא עקסטראקט

צולאָזט די פוטער אויף א קליינעם פייער. שיט אריין די מעהל. רייבט גוט פאנאנדער. צורייבט די געלעכלאך, מישט גוט אוים מיט די מילך און צוקער. ווען די צוקער איז צוגאַנגען, גיסט עם אריין ביסלעכווייז אין די מעהל און פוטער. האלט אויף דעם קליינעם פייער ביז עם ווערט געדיכט. מישט עם זאל ניט צוברע־נען. גיסט אריין די וואנעלא עקסטראקט. מישט גוט אוים. נעמט אַרונטער פון פייער.

האָניג קאַסטאַרד סאוס 422

אנשטאט דעם צוקער און וואנילא עקסטראקט, נעמט 5 לע־פעל האָניג און עטוואס צימרינג אָדער נאַטמעג.

פאַרקילטע דעסערט 423

2 לעפעלאך אגאר־אגאר (וועדזשעטייבעל זעלאַטין)
2 גלעזער וואסער
¼ גלאַז לימענע זאפט
½ גלאַז האָניג

ווייקט אַן די אגאר־אגאר אין א גלאַז הייסע וואסער פאר א שטונדע. גיסט אריין די אנדערע גלאַז וואסער און קאכט עם אויף א שטילען פייער ביז עם צוגעהט. שיט אריין דעם צוקער אין לימענע זאפט. גיסט אריין אין קליינע פארמעס אָדער שערבעט גלעזער און לאָזט פאַרקיהלען. דערלאַנגט עם מיט אויפגעשלאָגענע קרים.

מען קאן אויך אריינלעגען, ווען עם הויבט אַן פאַרקיהלען אלערליי פרוכט פרישע אָדער געקאָכטע, אויך ניס.

אפעלצינע דזשעלי 424

די זעלבע ווי לימענע זעלאָטין, נאָר אנשטאט די לימענע זאפט און וואסער, נעמט 1 גלאָז אפעלצינע זאפט און 1 גלאָז וואסער און 4 לעפעלאך האָניג.

פלוימען דזשעלי 425

די זעלבע ווי לימענע דזשעלי. נאָר אנשטאט לימענע זאפט און וואסער, נעמט 2 גלעזער זאפט פון אויפגעקאָכטע פלוימען און 1 לעפעלע לימענע זאפט. לעגט אריין עטליכע שטיקלאך אפעל־צינע (אראנדזש) און צושניטענע אין האלב פלוימען.

פיינעפעל (אנאנאס) דזשעלי 426

די זעלבע ווי לימענע דזשעלי, נאָר אנשטאָט די לימענע זאפט און הייסע וואסער, נעמט 2 גלעזער הייסע ערשט אויפגעקאָכטע פיין־עפעל זאפט מיט איין אויפגעקאָכטען קיילעכדיגען שטיקעל פיין־עפעל.

גרייפס (וויינטרויבען) דזשעלי 427

די זעלבע ווי לימענע דזשעלי, נאָר אנשטאט די לימענע זאפט און וואסער, נעמט 1½ גלאָז גרייפס זאפט און 1 גלאָז וואסער.

פרוכט און יאגדעס דזשעלי 428

די זעלבע קאָנט איהר מאכען פון אלע פרוכט און יאגדעס זאפט. מאכט עס זיס און זויער, נאָך אייער געשמאק נאָך, און נעמט איין לעפעלע גראנולייטעד אגאר־אגאר (איהר קאָנט עס קויפען אין דראָג־סטאָר (אפטייק) פאר יעדער גלאָז זאפט. ווייקט עס אָן אין א האלב גלאָז הייסע וואסער פאר 1 שטונדע און נאָכ־הער קאָכט עס אויף א שטילען פייער מיט דעם זאפט עס זאָל צוגעהן.

דזשעלי פּודינג 429

מאַכט אַ דזשעלי וועלכע איהר ווילט, און אז עס הויבט אַן פאַרקילען, שלאָגט אויף די ווייסלען פון 2 אייער זעהר שטייף. גיסט אריין אין די דזשעלי, שלאָגט אלעס אויף ביז עס ווערט האַרט. לעגט עס אריין אין גלעזערנע טעלערלאך אָדער שערבעט גלעזער און דערלאַנגט עס מיט אויפגעשלאָגענע קרים.

האָלאַנד קרים 430

ווייקט אַן צוויי לעפעלאך אגאר־אגאר אין 1 גלאָז הייסע מילך פאר א שטונדע. גיסט אריין נאָך 2 גלעזער הייסע מילך און לאָזט א קאָך טהאָן ביז די דזשעלאַטין וועט צוגעהן. גיסט אריין 5 לעפעלאך האָניג און לאָזט עס צוגעהן. שלאָגט אויף צוויי געלעכלאך. גיסט צו די הייסע מילך ביסלעכווייז, מישענדיג גיסט אריין אין א צווייענדיגען טאָפּ און קאָכט עס אויף הייסע וואסער, מישענדיג ביז עס ווערט געדיכט. לאָזט עס פאַרקיהלען.

וואַנעלא אייז קרים (מאַראָזענע) 431

1 קוואָרט מילך	½ קוואָרט געדיכטע זיסע סמעטענע
1½ גלאָז צוקער	1 לעפעל וואניל עקסטראקט
4 לעפעל קאָרן (קוקורוזע) קראָכמאל	

שטעלט ארויף אויף א שטילען פייער און וואַרעמט גוט אַן ¾ קוואָרט מילך. שיט אריין דעם צוקער, צופיהרט דעם קראָכמאל מיט די איבעריגע מילך. גיסט עס אריין צו ביסלאך אין די הייסע מילך און לאָזט קאָכען, מישענדיג ביז עס ווערט געדיכט. נעמט אראָנטער פון פייער. קיהלט גוט אָפּ, שלאָגט אויף די קרים, מישט צונויף מיט די מילך און קראָכמאל. אויך גיסט אריין די וואנעלא עקסטראקט. גרייט צו דעם קיהלער, גיסט אלעס אריין און פאַרפרירט. ווען פארטיג לאָזט שטעהן פאר א שטונדע.

טשאָקאָלאַד אייז קרים 432

טשאָקאָלאַד אייז קרים איז געמאכט די זעלבע וועג ווי די וואַ־נעלא, נעמט 4 לעפעל קאַקאַ אָדער ביטערע טשאָקאָלאַד, צופיהרט אין 2 לעפעל הייסע וואסער און גיסט אריין אין די הייסע מילך איידער איהר מישט צונויף מיט די קראָכמאל.

לימענע אייז 433

1½ גלעזער וואסער
1 גלאָז צוקער
1 לעפעלע אגאר־אגאר
½ גלאָז לימענע אָדער גרייפּ־פּרוכט זאפט
עטוואָס זאלץ

לאָזט פאַנאַנדער דעם אגאר־אגאר און צוקער אין די וואסער און קאָכט פאר עטליכע מינוט. גיסט אריין די זאפט און א טראָפּען זאלץ, גיסט עס אריין אין דעם פריזער, לייגט גוט ארום מיט אייז איבערגעשאָטען מיט זאלץ און דרעהט ביז עס ווערט גוט פארפרוי־רען. גיסט אראָפּ די וואסער פון דעם אייז, לייגט גוט ארום מיט מעהר אייז איבערגעשאָטען מיט זאלץ (8 טהיילען אייז צו 1 טהייל זאלץ) און דעקט עס אָן ביז איהר וועט עס דארפען. ווען איהר דער־לאַנגט עס צום טיש קאָן מען עס באגיסען מיט האָניג און באשיטען מיט דין־צומאָלענע ניס.

אפּעלצינע אייז 434

די זעלבע ווי אויבען, נאר אנשטאט די לימענע־זאפט נעמט 1 גלאָז אפּעלצינע־זאַפט, און 2 לעפעל לימענע־זאפט, און די אָנגע־ריבענע שאָלעכץ פון 2 אפּעלצינעס.

פיינעפּעל (אנאנאס) אייז 435

די זעלבע ווי אויבען, נאר אנשטאט די לימענע נעמט 1 גלאָז צוריבענע פיינעפּעל און 1 לעפעל לימענע־זאַפט.

יאגדעס אייז 436

די זעלבע ווי אויבען, נאר אנשטאט די לימענע נעמט וועלכע איהר ווילט יאגדעס, דורכגעריבען דורך א זיפּעל, מיט 1 לעפעל לימענע־זאפט.

XXIII

געטרענקע.

דער בעסטער און געזונדסטער געטראַנק איז ריינע קאַלטע וואַסער. נאָר פאַר אַ נאַש, זיינען פרוכט־זאַפטען און לימאַנאַדס גאַנץ גוט און ערפרישענד.

לימאַנאַד 437

½ לעפעל לימענע־זאַפט, 2 לעפעלאַך האָניג אויף אַ גלאָז וואַסער, אָדער 4 לעפעל גרייפּפרוכט־זאַפט מיט צוויי לעפעלאַך האָניג אויף אַ גלאָז וואַסער.

אַפּעלצינע לימאַנאַד 438

די זאַפט פון 1 אַפּעלצין מיט 1 לעפעלע האָניג אויף אַ גלאָז וואַסער.

פרישע פרוכט לימאַנאַד 439

די זאַפט פון אַלע פרישע פרוכט, דין אָנגעריבען אויף אַ ריב־אייזען און אויסגעקוועטשט. אויך דער זאַפט פון צוקוועטשטע יאַגדעס דורכגעזייעט און פאַרפראַוועט מיט אַ ביסעל האָניג און צופיהרט מיט קאַלטע אָדער הייסע וואַסער צום טעם.

געטריקענטע פרוכט לימאַנאַד 440

פייגען, טייטלען, פלוימען, ראָזשינקעס און אַנדערע פרוכט, אָדער יאַגדעס. גיסט אַן מיט וואַסער איבער נאַכט, נאָכהער לאָזט

עס פארזידעו. זייהט אראפ, צופיהרט עס מיט וואסער, לייגט אריין א ביסעלע האניג און לימענע־זאפט צום טעם.

441 מאנדעל מילך

מאנדעל מילך איז א געשמאקער און נארהאפטיגער געטראנק און איז אפטמאל זעהר ווערטהפול אין געוויסע קראנקהייטעו, אויך איז פעלע פון בלוט־ארמוטה אדער אין פיעלע פערדייאונג־אומ־ארדענונגס, איבערהויפט פאר קינדער וועלכע קאנען ניט פארטראגען קיין מילך.

צורייבט אדער צומאהלט זעהר דין ¼ פונט מאנדלען, גיסט אריין א גלאז וואסער, מישט גוט אויס און לאזט שטעהן איבער נאכט אין א קאלטען ארט. נאכהער קוועטשט עס דורך דורך א זיפעל, וואשט עס אפ מיט נאך א ביסעל וואסער, זייהט דורך און דערגיסט עס זאל זיין 10 אונצעס, ארום 1¼ גלאז.

442 (אַלבומין וואסער) אייוויס וואסער

שלאגט אויף די ווייסעל פון אן איי מיט א האלבע גלאז וואסער און 2 לעפעל אפעלצינע־זאפט. א לעפעלע האניג מאכט עס פיעל געשמאקער.

443 אייוויס פרוכט זאפט

1 ווייסעל פון איי אויפגעשלאגנע, גוט צונויפגעמישט מיט די זאפט פון איין אפעלצין (אראנדזש) אדער וויינטרויבען (גרייפס) זאפט מיט א ביסעל האניג צום טעם.

444 (גערשטענע גרויפען) וואסער בארלי

¼ פונט גערשטענע גרויפען און 2 גלעזער וואסער. קאכט עס פאר ¾ שטונדע. גיט אריין 2 קווארט זידענדיגע וואסער און עטליכע צוהאקטע פייגען און ראזשינקעס, לאזט זידען פאר א האלבע שטונדע. זייהט עס דורך.

מען קאן עס פארפראווען מיט א ביסעל האניג. (רייז־וואסער ווערט געמאכט דעם זעלבען וועג, נאר אנשטאט גערשטענע גרויפען נעמט 4 לעפעל רייז.)

קלייען טהעע 445

2 גלעזער זידענדיגע וואסער, 1 גלאז ווייצענע קלייען. שטעלט עס אנידער אויף א ברעג אויווען. זאל זיך אנשטעהן פאר א שטונדע. זייהט עס דורך. עס איז א געזונטער געטראנק. מען קאן עס טרינקען מיט האניג און זיסע קרים (סליווקעס).

פלאַקס זוימען טהעע 446

4 לעפעל פלאַקס זוימען, גאנצע, 2 קוואַרט וואסער, לאָזט עס זידען ¾ שטונדע. זייהט עס דורך. לייגט אריין האניג צום טעם און א ביסעל לימענע־זאַפט.

עגג־נאָג (קאַלטע) 447

שלאָגט אויף דעם געלכעל פון אן איי מיט א ביסעל האניג. גיסט אריין אין א גלאָז, דערגיסט ביז ¾ גלאָז מיט קאַלטע מילך, שלאָגט גוט אויף דעם וויסעל, שיט אריין א ביסעל צוקער און עטליכע טראָפען פרוכט־זאַפט, לייגט אריין אין גלאָז

פרוכט זאַפט — עגג־נאָג 448

שלאָגט אויף דעם געלכעל פון אן איי מיט א ביסעל האניג און פרוכט־זאַפט, וועלכען איהר ווילט (אראנדזש אדער וויינטרויבען זאַפט), מאַכט עס ¾ גלאז פול. שלאָגט אויף דעם ווייסעל שטייף, גיסט אריין האניג אדער צוקער, גיסט אריין אין גלאָז.

טשאָקאָלאַד עגג־נאָג 449

שלאָגט אויף צוויי ווייסלען פון אן איי זעהר שטייף, לייגט אריין א לעפעל אין א גלאָז און דערגיסט ¾ גלאָז פון מיט קאַלטע מילך, אין וועלכער צופיהרט א האַלבע לעפעל האָניג און א לעפעל גוטע קאַקאָ, דערפילט די גלאָז מיט די איבערגעקליבענע אויפגע־שלאָגענע ווייסלאַך.

עגג־נאָג (הייסע) 450

שלאָגט אויף אַן איי מיט אַ לעפעל האָניג, דערגיסט ביס־לעכוייז, מישענדיג, מיט הייסע מילך.

סיריעל קאַווע 451

סיריעל קאַווע איז געמאַכט פון דורכגעוואַקסענע זאַמען (תבואות), הויפּטזעכליך גערשטען און ווייץ. עס איז געשמאַק צו טרינקען. עס גיט דעם טעם פון קאַווע, נאָר עס ענטהאַלט ניט די שעדליכע אייגענשאַפטען פון קאַווע. מינוט־ברוי און פּאָסטום זיינען די בעסטע פון זיי אַלע. פייגען־קאַווע איז גאַנץ גוט. טרינקט עס מיט האָניג.

קאַקאָ אָדער מאַלטעד מילך איז אַ גוטער געטראַנק. פּאַרבריהט עס מיט הייסע וואַסער, דערגיסט מיט הייסע מילך, און לאָזט אַריין אַ ביסעל האָניג.

האָניג מיט וואַסער איז זעהר אַ געזונטער געטראַנק, איבער־הויפּט ווינטער. 2 לעפעלאַך האָניג אויף אַ גלאָז הייסע וואַסער מיט עטליכע טראָפּען לימענע־זאַפט.

יאָגורט מילך (אַזוי ווי זויער־מילך) 452

וואַרעמט אָן די מילך ביז צום זידען, נאָר לאָזט עס ניט פּאָר־זידען. נעמט אַראָפּ פון פייער, דעקט גוט אָן און לאָזט שטעהן פּאַר 10 מינוט. קיהלט עטוואָס אָפּ. גיסט אָן גאַנץ פול אַ גלעזערנע כלי וואָס פּאַרשרויפּט זיך (1 אָדער 2 גלאָז דזשאַר), לייגט אַריין 2 יאָגורט טאַבלעטס, אָדער 2 לעפעל פון פריהער געמאַכטע פּאַר־טיגע יאָגורט מילך, פּאַרשרויפּט דעם דעקעל שטייף, לאָזט שטעהן פּאַר 24 שטונדען אין אַ וואַרימען פּלאַץ (ניט צו הייס). ווען פּאַר־טיג, קיהלט אָפּ. עס איז אַ געזונטער און נאַרהאַפטער געטראַנק.

זויער־מילך 453

נעמט זיסע מילך, גיסט אַריין 2 לעפעל זויער־מילך אָדער 1 לעפעל זויערע סמעטענע פּאַר יעדער גלאָז מילך, דעקט עס צו, שטעלט אַנידער אין אַ וואַרימען אָרט פּאַר 24 שטונדען. ווען פּאַרטיג, קיהלט עס גוט אָפּ.

XXIV

ברויט.

ברויט פארנעהמט א פראמינענטען פלאץ צווישען אלע שפייזען און נאהרונגס־מיטלען אין דעם פראצעס פון דעם מענשענס נאהרונג, און ווערט פאררעכענט אלס א וויכטיגע טהייל פון א ראציאנאלער דייעטע: — אויב עס איז געמאכט געווארען פון די מעהל פון גאנצע תבואות, איבערהויפט ווייץ, ווייל עס ענטהאלט אלע וויכטיגע נאהרונגס־עלעמענטען, פאזיטיווע מינעראל־זאלצען, וויטאמינס און צעלולאזע, ד. ה. די הארטע טהיילען פון דעם קערנעל, די שאלעכץ אדער קלייען, ווי מען רופט עס, וועלכע זיינען וויכטיג אין דעם נאהרונגס־ און פארדייאונגס־פראצעס, אויך צו אויפבויען און אנהאלטען דעם קערפער אין א געזונטען צושטאנד.

אבער דער מאדערנער פראצעס פון מאהלען, וועלכער האט דעם איינציגען צוועק אויף צו פראדוצירען ווייסע מעהל, נעהמט אוועק פון די תבואות אט די וויכטיגע נאהרונגס־טהיילען. די בלוט־ און אויפבויאונגס־עלעמענטען, די פאזיטיווע מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע האלטען זיך אויף הויפטזעכליך אין די אויבערשטע טהיילען פון דעם קערנעל, ווי אויך די צעלולאזע, — די קלייען, וועלכע זיינען הויפט־וויכטיג פאר דעם נאהרונגס־ ווי אויך פאר דעם פארדייאונגס־פראצעס, עס לאזט נאר איבער די אינווייניגסטע, די ווייסע טהייל פונם קערענדעל, דעם קראכמאל, און דערפאר איז ברויט, וועלכער איז געמאכט פון אזעלכע ראפינירטע און דעוויטאליזירטע מעהל, פון וועלכע די הויפט וויכטיגע נאהרונג־טהיילען זיינען ארויסגענומען געווארען — ניט נארהאפטיג, ווייל עס פעהלט

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

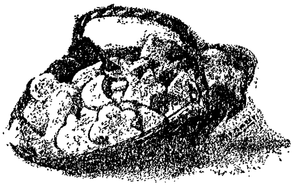
אין דעם אוים די הויפּט וויכטיגע געזונד און קראַפט־אויפבויאונג עלעמענטען, און אנשטאט אויף צו זיין א געזונטע שפּייז, איז עס אַן אומגעזונטע, א שעדליכע פאר דעם געזונד שפּייז. און אזוי ווי אלע אנדערע ראפינירטע און דעוויטאַליזירטע שפּייזען, אין וועלכע עס פעהלען אוים די פּאָזיטיווע מינעראַל (אַל־קאַלי) זאַלצען, שאַפט עס זויערקייטען אין דעם סיסטעם. און צו־ליעב דעם וואס עס ענטהאַלט ניט קיין האַרטע טהיילען פון דעם קערנעל, די צעללולאַזע, די קלייען, קאַן עס ניט גוט פאַרדייעט און ארויסגעפיהרט ווערען פון דעם פאַרדייאונגס־קאַנאַל און פאַראור־זאַכט מאַגען־פאַרשטאָפּונג.

דעם אונטערשיעד אין דעם אינהאַלט פון די פּאָזיטיווע מי־נעראַל־זאַלצען און אייזען, און ברויט פון ווייסע מעהל, אין פאַר־גלייך מיט דעם אינהאַלט פון דיזע עלעמענטען אין ברויט פון גאַנצע קערנעלס מעהל, קאַנט איהר זעהן אין דער פאָלגענדער פאַרגליי־כונגס־טאַבעלע. מערקווירדיג איז דער פאַקט, דאָס דער גרויסער פאַרלוסט פון די אלע וויכטיגע פאר דעם געזונט נאַהרונגס־טהיי־לען ווערט פאַראורזאַכט בלויז פאר דעם איינציגען צוועק צו מאַ־כען דעם ברויט ווייס.

עסט עס ניט, עס איז אומגעזונט.

פאַרגלייכונגס טאַבעלע:

	טאָטאַל פּאָזיטיווע מינעראַל זאַלצען	אייזען
גאַנץ ווייץ־מעהל־ברויט	23.20	0.30
גאַנץ קאָרן (פּאַמפּערניקל) ברויט	21.50	0.26
ווייסע מעהל ברויט	5.75	0.03



ברויט קוכענס און זעמעלאך.

ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל 454

נעהמט 6 גלעזער וואסער, 1 שטיקעל טרוקענע הייוועז און א ½ לעפעלע ברוינעם צוקער. מישט עס גוט אויס, אז די הייוועז זאלען צוגעהן. שיט אריין ¾ לעפעל זאלץ און 3 פונט גאנצע ווייץ מעהל דורכגעזיפטע. מישט גוט אויס. דעקט עס צו און לאזט שטעהן 2½ שטונדע, עס זאל אויפגעהן. קנעט עס גוט אויס. מאכט אויס לאנגע ברויטלאך און לייגט אריין אין אויסגעשמירטע מיט אויל באק-בלעכלאך. לאזט שטעהן ביז עס וועט גוט אויפ־געהן און באקט אין א הייסען אויוועז ביז עס ווערט גוט פאר־ברוינט, ארום 45 מינוט. ווען עס איז פארטיג נעמט ארויס און באשמירט אויבען מיט א ביסעל אויל, אדער אויפגעשלאגענע איי.

ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל מיט מילך 455

נעהמט צוויי גלעזער מילך און צוויי גלעזער הייסע וואסער. שיט אריין ¾ לעפעלע זאלץ און ¾ לעפעלע צוקער. צופיהרט מיט א ביסעל ווארימע וואסער, א שטיקעל טרוקענע הייוועז. גיסט עס אריין און זיפט אריין גאנצע ווייץ מעהל, גענוג צו מאכען א שיטערע טייג. שלאגט עס גוט אויף פאר 5 מינוט. שיט אריין נאך מעהל צו מאכען עס געדיכט גענוג מען זאל קאנען קנעטען. לעגט עס ארויס אויף א ברויט-ברעט און קנעט עס גוט אויס פאר 10 מינוט און לאזט עס שטעהן פאר עטליכע שטונדען אין א וואר־רימען פלאץ, עס זאל גוט אויפגעהן. קנעט עס נאכהער גוט אויס. מאכט עס אויס אין לאנגע ברייטלאך. לעגט עס אריין און באר־שמירט מיט פוטער בלעכלאך. לאזט עס גוט אויפגעהן און באקט אין א הייסען אויוועז.

דר. מישעלאָוו׳ס אַנטי־קאָנסטיפּיישאָן ברויט 456

1 גלאָז מעהרעו, דין אָנגעריבען	1 לעפעל אויל
½ גלאָז קלייען	א ביסעל זאַלץ
1 גלאָז גאַנצע ווייץ־מעהל (האָל־ווהיט)	2 לעפעל ראָזשינקעס

פאַרקנעט אַלעס אינאיינעם, מאַכט אַ ברויטעל, לייגט אריין אין אַ ברויט־פאַרמע אויסגעשמירט מיט פעט, באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

גלוטען ברויט (דיאַבעטיק ברויט) 457

2⅓ גלאָז וואַסער	1 פלעצעל טרוקענע הייוועו
4 גלעזער גלוטען מעהל, 40%	א ביסעל זאַלץ

ווייקט אָן די הייוועו אין אַ ביסעל פון די וואַסער עטוואָס אָנ־געוואַרעמט — ביז עס ווערט ווייך. גיסט אריין די איבעריגע וואַ־סער, באַזאַלצט עטוואָס, שיט אריין ארום 1½ גלעזער פון די מעהל גענוג צו מאַכען אַ שיטערע טייג, לאָזט שטעהן ביז עס וועט אָנ־הויבען אויפגעהן. מישט אריין די איבעריגע מעהל, קנעט גוט אויס, דעקט צו און לאָזט גוט אויפגעהן. מאַכט דערפון אַ ברויטעל. לייגט אריין אין אַן אויסגעשמירטער מיט פעט פאָרמע, לאָזט עס גוט אויפגעהן אין פאָרמע. באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען ארום ¾ שטונדע.

גלוטען־קלייען ברויט (דיאַבעטיק) 458

4 אייער	¼ לעפעלע זאַלץ
1 גלאָז זויער־מילך	1 גלאָז גלוטען־מעהל, 40%
½ גלאָז דין־צוהאַקטע, אָדער צוריבענע, פיגנאַליא־נים אָדער וועלטשענע	1 לעפעל פוטער אָדער בוימעל
	1 לעפעלע באַק־סאָדע

שלאָגט אויף די אייער, גיסט אריין די זויער־מילך, מישט אריין די אַלע אַנדערע אינגרעדיענטס, קנעט גוט אויס, לייגט אריין

אין א ברויט־פארמע, באקט אין א מיטעל הייסען אויווען פאר ¾ שטונדע.

מען קאן דערפון מאכען קיכעלאך אדער זעמעלאך און באקען אויף א בלעך אדער אין ספעציעלע פארמעס.

קלייען ביסקוויטס (קיכעלאך) 459

1 גלאז קלייען	1 לעפעלע באק־סאדע
½ גלאז גאנצע ווייץ מעהל	באק פוידער
2 לעפעל נים פעט אדער פוטער	1 לעפעלע צוקער
א ביסעל מילך	א ביסעל זאלץ

רייבט גוט איין די פעט מיט די צוקער. מישט צונויף די מעהל מיט די באק־פוידער. מישט צונויף אלעס אין איינעם. גיסט צו א ביסעל מילך צו מאכען א טייג. וועלגערט עס אויס ארום א ½ פינגער די גרעב. שניידט אויס קיכלאך, באשמירט מיט א ביסעל פעט, באקט אין א הייסען אויווען פאר 20 מינוט.

גאנצע ווייץ־מעהל און קלייען ביסקוויטס 460

2½ גלעזער גאנצע ווייץ מעהל	1 איי
1 גלאז פוטער מילך אדער זויער מילך	1 גלאז קלייען
2 לעפעל ברוינעם צוקער	½ לעפעל זאלץ
2 לעפעל אויל	2 לעפעלעך באק סאדע
	¼ גלאז ווארימע וואסער

צופיהרט די באק פוידער אין די וואסער. שיט אריין די צוקער, זאלץ און אויל. מישט צונויף מיט די פוטער־מילך. שיט אריין די מעהל. שלאגט אריין די איי. שלאגט עס גוט אויף. גיסט אריין אין ביסקוויט באק בלעכלאך אויסגעשמירט מיט פעט, און באקט אין א הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

461 קלייען און פייגען מופינס (זעמעל)

3 גלעזער קלייען
4 אייער
3 לעפעל פוטער
1½ גלעזער פוטער מילך
אדער סמעטענע
¾ לעפעלע סאדע
¾ לעפעלע זאלץ
½ גלאז פייגען, דין צוהאקט
אדער צומאהלען
½ גלאז ניס, דין צומאהלען

רייבט גוט פאנאנדער די פוטער. גיסט אריין די אויפגעשלא־גענע געלכלאך, מישט גוט צונויף. גיסט אריין די פוטער־מילך און אלע אנדערע זאכען. שלאגט גוט אויף די ווייסלאך, מישט אלעס גוט אויס. גיסט אריין אין בלעכלאך פארמעס און באקט אין א מיטעל הייסען אויוועז פאר 30 מינוט.

462 זעמעלאך (מופינס)

1 לעפעל פעט
3 לעפעל צוקער ברוינע
1 גלאז מילך
2 גלעזער מעהל פון גאנצע ווייץ
1 לעפעלע באק־סאדע
א ביסעל זאלץ

רייבט פאנאנדער גוט די פעט מיט די צוקער. שלאגט אריין די אייער. שלאגט עס גוט אויף. גיסט אריין די מילך. מישט צו־נויף די מעהל, זאלץ און באק סאדא און זיפט עס דורך אין איינעם. פארמישט א טייג, פילט אן קליינע בלעכלאך־פארמעס און באקט אין א הייסען אויוועז (ארום 450) ביז גוט פארברוינט.

מען קאן אויך אריינמישען 2 לעפעל ראזשינקעס.

463 קלייען מופינס

די זעלבע ווי די געוועהנליכע מופינס, נאר אנשטאט 2 גלע־זער מעהל, נעמט 1 גלאז מעהל און 1½ גלאז קלייען.

464 קוקורוזע מעהל (קארן מעהל) מופינס

די זעלבע ווי די געוועהנליכע מופינס, נאר אנשטאט די 2 גלעזער מעהל, נעמט 1 גלאז ווייצענע מעהל און פינף־אכטעל גלאז (½ גלאז מיט 2 לעפעל) קוקורוזע (קארן) מעהל.

װעגעטאַרישער קאָך־בוך

רײַז מופינס 465

די זעלבע װי אויבען דערמאַנט. לײגט אַרײן ½ גלאָז אויפ־געקאָכטע רײַז און נאָך אַ ⅓ גלאָז מעהל.

צו די אַלע אויבען־דערמאַנטע זעמעלאַך קאָן מען צוגעבען ½ גלאָז ראָזשינקעס, צוהאַקטע פײַגען אָדער ניס. אויך קאָנט איהר עס מאַכען אָהן צוקער.

קוקיס (קיכעלאַך פון גאַנצע װײץ מעהל) 466

2 גלעזער מעהל
3 אײער
½ גלאָז צוקער
אַ ביסעלע זאַלץ
2 לעפעלאַך באַק־סאָדאַ (באַק־פּוידער)
3 לעפעל מילך

צושלאָגט די אײער, מישט מיט די מילך, צוקער און אויל, באַזאַלצט עטוואָס, שיט אַרײן די מעהל און באַק־סאָדאַ, קנעט עס אויס און לײגט אַרויף אויף אַ ברעט. װעלגערט אויס אַ פינגער די גרעב, באַשיט מיט אַ ביסעלע מעהל, לײגט צונויף און װעלגערט עס נאָך אַמאָל אויס. באַשיט נאָך אַמאָל מיט מעהל, לײגט עס װידער צונויף און װעלגערט װידער אויס. טהוט די זעלבער 3 אָדער 4 מאָל. נאָכהער װעלגערט אויס אַרום ½ פינגער די גרעב, שנײדט אויס מיט אַ פאָרמע װעלכע איהר װילט פיגורען, באַשמירט מיט אויל באַשיט מיט דין־צומאַלענע ניס און באַקט אויף אַן אויסגעשמירטער מיט פעט באַק־בלעך אין אַ הײסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

טשאָקאָלאַד קוקיס (קיכלאַך) 467

די זעלבע װי אויבען. מישט אַרײן אַ ביסעל זיסען טשאָקאָלאַד אָדער קאָקאָ.

פרוכט קוקיס (קיכלאַך) 468

די זעלבע װי אויבען. לײגט אַרײן צוהאַקטע ראָזשינקעס, פײַגען אָדער טײטלען.

נים־־קוקים (קיכלאך) 469

½ פונט צוריבענע נים
¼ פונט צוקער
4 ווייסלאך פון איי

שלאָגט אויף די ווייסלען זעהר שטייף, שיט צו ביסלעכווייז דעם צוקער שלאָגענדיג. נאָכהער די נים. מישט גוט אוים און גיסט מיט אַ לעפעל אויף אַן אויסגעשמירטע מיט פעט באַק־בלעך קליינע קיכעלאך. באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען (אַרום 350) ביז גוט פאַרברוינט.

נים קיכלאך 470

4 אייער
2 גלעזער צוקער
1½ קליינע לעפעלאך באַק־פּוידער (באַק־סאָדע)
½ פונט וועלטשענע נים
1 גלאָז מילך
3 גלעזער מעהל (האָל־וואַיט)
3 עס־לעפעל אויל

צושלאָגט גוט די אייער און מילך, אויך אויל און צוקער, שיט אַריין די מעהל און פּוידער, מישט גוט אוים, צושניידט אויף מיטעלע שטיקלאך די נים, מישט אוים גוט די טייג מיט די נים, שמירט גוט אוים אַ בלעכעל מיט אויל, פאַרשפּרייט אַ דינעם פּאַפּיער, גיסט אַרויף אויף דער בלעך, באַקט פאַר ⅓ שטונדע אין אַ מיטעל־הייסען אויוועז.

דזשעלי קוקים (קיכלאך) 471

1 גלאָז מעהל (האָבערנע אָדער ווייצענע)
½ גלאָז צוקער
4 לעפעל מילך
אַ האַלבע גלאָז געדיכטע דזשע־לי (וואַרעניע)
1 לעפעלע באַק־פּוידער
2 אייער
4 לעפעל פּוטער

מישט אוים און רייבט גוט איין די מעהל, פּוטער, צוקער און פּוידער, שלאָגט אַריין די אייער, מישט גוט אוים, גיסט צו די מילך. די טייג דאַרף זיין אַזוי געדיכט, מען זאָל קאָנען עס

וועגעטארישער קאך־בוך

באארבייטעו מיט די הענט. וועלגערט אויס, שניידט אין שטיקלאך. פילט אן מיט דזשעלי, באקט אין מאפינג־בלעכלאך (פארמעס) גוט אויסגעשמירט מיט פעט.

472 האבערנע מעהל (אוט־מעהל) קוקים (קיכלאך)

1 גלאז אוט־מעהל (האבערנע מעהל)
3 לעפעל אויל
3 אייער
½ גלאז קאקא־ניס
½ גלאז צוקער
1 לעפעלע באק־פוידער
½ לעפעלע וואנעלא עקסטראקט

מישט אויס די אוטמיל מיט די צוקער־פוידער און קאקא־ניס. שלאגט אריין די אייער, אויך וואנילא־עקסטראקט. מישט גוט אויס, מאכט קליינע קיכעלאך, צוליגט אויף א באק־בלעך גוט אויסגעשמירט מיט פוטער אדער אויל, באקט אין א מיטעל־הייסעו אויוועו ביז ברוין.

473 קארן פליינס קוקים (קיכלאך)

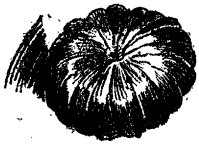
2 גלעזער קארן־פלייקס
6 ווייסלאך
1 גלאז צוקער
1 גלאז קאקא־ניס
1 טיי־לעפעלע וואנילא־עקסטראקט
א קליין ביסעלע זאלץ

רייבט פאנאנדער גאנץ גוט די קארן־פלייקס, מישט צונויף מיט די קאקא־ניס, שלאגט אויף גוט די ווייסלאך מיט די צוקער מישט צונויף מיט די קארן־פלייקס, שמירט אויס א בלעך מיט א שטיקעל פעט, מאכט אויס קיכעלאך, באקט פאר א האלבע שטונדע אין א הייסעו אויוועו.

474 גאנצע ווייץ מעהל (האל ווהיט) נים קוקים

2 גלעזער האל־ווהיט מעהל	1 גלאז צוקער
2 קליינע לעפעלאך באק־פוידער	5 לעפעל פוטער
1 גלאז קאקא־נים	3 אייער
1 גלאז מילך	א קליין ביסעל זאלץ

רייבט איין די מעהל, פוטער און צוקער, און קאקא־נים, שלאגט אריין די אייער, גיסט אריין די מילך, שמירט אוים א בלעך מיט אויל, מאכט פון דעם קיכעלאך, באקט ביז ברוין אין א הייסען אויוועז.



אינהאַלט פאַרצייכנים:

	נום.	זייט
אבזיכט פון קאָכען		6
אַספּאַראַגוס		10,69
אויסטער פּלענט		10,84
אַרבעס		10,77
אייז קרים		188
אייער געריכטען		158
אייער	345	158
אייער שימערע	347	158
אמלעט	357	160
אמלעט פּיינקוכען	358	161
אמלעט " "	359	"
אמלעט ספּאַנישער	360	"
אמלעט האַמבורגער	361	162
אמלעט מיט אספּאראגוס	366	164
אמלעט מיט ווערדזשע־טייבלס	363	"
אמלעט האלענדער	364	163
אמלעט מיט אויסטער פּלענט	365	"
אמלעט מיט אספּאראגוס	366	"
מופלעי	368	"
סקרעמבעלד	353	160
סקרעמבעלד מיט טאמיי־טאס	354	160
עסקאלאפּעד אייער	367	164
פּיין קוכען	355	160
פּיין קוכען	356	"
פּאוטש 1.	348	158
פּאוטש 2.	349	159
פּאוטש אויף טאוסט	350	159
פּאוטש אויף קארטאפל	351	159
פּאוטש " "	352	"
בלעטער פּלאַנצען		7

	נום.	זייט
ברוסעל ספּראוטס		10
בוריקעס		10
ברוקווע		10
בעבלאָך		10,75
בראָטענס		106
אידישער בראטען	227	107
אספּארגוס בראטען	230	109
אלפּיין בראטען	240	115
אויסטערפלענט סטייק	285	139
גולאש	282	138
גולאש אונגרישער	283	"
האמבורגער בראטען	229	109
האלאנד בראטען	234	112
המאבורגער בראטען	242	116
ווינער בראטען	232	110
ווינער שניצעל	237	113
ווערדזשעטייבעל בראטען	238	114
וואורשט־ווערדזשעטייבעל	277	136
וואורשט "	278	137
טשעסנאט בראטען	226	107
טשיזטשאַו	241	116
נים בראטען	225	106
נים בראטען	231	110
נים און קוקורוזע בראַ־טען	239	115
נים טשאפּס	233	111
נאפּאלעאן בראטען	236	113
סקאטש בראטען	243	117
פּינאטס בראטען	228	108
פּילאף "	279	137
פּילאף מיט שוועמלאך	280	137
פּילאף טערקישער	281	138
ענגלענט סטייק	284	139

וועגעטארישער קאך־בוך

נום. זייט

בראטען-זופ, סאוסען — — 140
ברוינער סאוס — — 287 140
ברוינער סאוס — — 288 "
ברוינער סאוס — — 289 "
האלענדער סאוס — — 291 141
ווייסער סאוס — — 286 140
שוועמלאך סאוס — — 290 141
ברויט, קוכענס און זעמלאך — 194
וואהל ווהיט ברויט — 454 196
והאל ווהיט ברויט — 455 "
א נ ט י ק א נ ס ט י־
פ י ש א ז ברויט 456 197
גלוטאן ברויט — — — 457 "
גלוטאן מיט קלייען — 458 "
ביסקוויטס זעהט קיכעלאך — 200
פון קלייען — — — 459 198
והאל ווהיט מעהל מיט
קלייען — — — — 460 "
קלייען און פייגען — 461 199
גערשטען — 6
גרינסען געקאכטע — — — 7,69
גארטען גרינסען (ווערדזשע־
טייבעלס) — 69
ארבעס, גרינער — — 134 77
ארבעס מיט קרים — 135 "
ארבעס מיט אנדערע
גרנסען — — — — 136 "
ארבעס אויף טאוסט — 137 78
אספאראגוס — — — 109 69
אספאראגוס געקאכטער 110 69
אספאראגוס געדעמפ־
טער — — — — 111 70
אספאראגוס מיט אויס־
טער פלענט — — — 112 "
אספאראגוס מיט סטרינג
בינז — — — — 113 70
אספאראגוס געבראטענע 114 71
אויסטער פלענט, גע־

נום. זייט

דעמפטע — — — — 158 84
אויסטער פלענט מיט
קרים — — — — — 159 84
אויסטער פלענט געבראַ־
טענע — — — — — 160 85
אויסטער פלענט מיט
קעז — — — — — — 161 "
ברוסעל ספראוטס — 116 71
ברוסעל ספראוטס מיט
רייז — — — — — 117 72
— — — געדעמפטע — 118 72
בעבלאך סטרוצקעס, גרי־
נע — — — — — — 119 72
בעבלאך סטרוצקעס גע־
דעמפטע — — — 120 73
בעבלאך סטרוצקעס מיט
קרים — — — — 121 "
בעבלאך סטרוצקעס געלע 122 "
בעבלאך סטרוצקעס — 123 "
בעבלאך פריקאזי — — 124 74
בעבלאך האלאנד — — 125 "
בעבלאך מיט טאמייטאס 126 75
בעבלאך מיט טאמייטאס
געבראטענע — — — 130 76
בעבלאך געבאקטע — — 131 76
בעבלאך געקאכטע — — 132 77
בעבלאך אינדאן — — 133 77
בוריקעס געבאקטע — 127 75
בוריקעס מיט קרים — 128 "
בוריקעס „וויענא" — 129 76
ווערדזשעטייב. קעסעראל 140 79
טאמייטאס געדעמפטע 141 79
טאמייטאס געבראטענע 142 "
טאמייטאס סקרעמבלד 143 80
לינזען געבאקטע — — 138 78
לינזען טאוסט — — 139 78
מערען געדעמפטע — 144 80
מערען מיט קרים — — 145 "

וועגעטארישער קאך־בוך

	נום.	זייט
מערען געבראטענע —	146	"
מערען מיט ציבעלע —	147	81
מערען צוקוועטשטע —	148	"
מערען מיט פאסטערנאק	149	81
מערען מיט רייז — —	150	"
מערען מיט סטרינג בינז	151	82
סעלערי — — — —	152	83
סעלערי געדעמפטע —	153	"
סעלערי מיט מערען —	154	"
סעלערי ווארצלען — —	155	84
סעלערי ווארצלען צו־ קוועטשטע — — —	156	"
" " מיט גרינסען	157	"
ספינאטש — — — —	162	85
עגפלענט קראקעטען —	163	86
עגפלענט געפרעגעלטע—	164	"
עגפלענט געבראטענע —	165	"
עגפלענט געבאקטע —	166	87
עגפלענט געפילטע —	167	87
עגפלענט מיט שוועמלאך	168	87
עגפלענט געהאקטע —	169	88
פעפערס גרינע געפילטע	170	88
פעפערס גרינע מיט לינ־ לינזען — — — —	171	89
פעפערס מיט בעבלאך	172	89
פעפערס געפילטע מיט גרינסען — — —	173	90
פאסטערנאק געקאכטע —	174	91
פאסטערנאק געדעמפטע	175	91
פאסטערנאק געפרעגעלט	176	91
פאסטערנאק קוילען —	177	"
פאסטערנאק פריקאזי —	178	92
ציבעלע געקאכטע — —	179	"
ציבעלע געבראטענע —	180	"
ציבעלע מיט טאמייטאס	181	"
קאליפלאור — — —	182	93
קאליפלאור מט קרים —	183	"
קאליפלאור געבראטענע	184	"
קארטאפעל געבאקטע —	185	94
קארטאפעל געבאקטע מיט פוטער — —	186	"
אין שאלעכץ — —	187	"
געקאכטע, געשיילטע	188	95
קארטאפעל צעקוועטשטע	189	95
קארטאפעל מיט קרים	190	95
צוגעפרעגעלטע — —	191	95
קארטאפעל טייגאכץ —	192	96
קארטאפעל געבראטענע	193	"
קארטאפעל געפילטע —	194	"
קארטאפעל מיט קרים	195	97
קארטאפעל ליאנעז —	196	97
קארטאפעל סורפרייז —	197	"
קארטאפעל אף האלבע שאלעכץ — — —	198	98
קארטאפעל פאף — —	199	"
קארטאפעל פרענטש —	200	98
קארטאפעל זיסע — —	201	"
קייל — — — — —	202	99
קייל געדעמפטע — —	203	99
קירבעס מט אייער —	204	"
קירבעס געפרעגעלטע —	205	"
קירבעס געבאקטע — —	206	"
קירבעס צוקוועטשטע —	207	100
קירבעס מיט קרים —	208	100
קירבעס אין קאסעראל	209	"
קארן (קוקורוזע) — —	210	101
קארן טשאודער — —	211	101
קארן זיסע — — —	212	102
קארן געדעמפטע — —	213	"
קארן געבאקטע — —	214	"
קארן פודינג — —	215	"
קארן מיט קרים — —	216	102
קרויט — — — —	217	103
קרויט מיט קרים — —	218	"
קרויט וויענא — — —	219	104
קרויט רויטע — — —	220	104

וועגעטארישער קאך־בוך

	נומ.	זייט
שוועמלאך געדעמפטע —	221	"
שוועמלאך געבראטענע—	222	105
שוועמלאך מיט ציבעלע	223	"
שוועמלאך מיט מערען	224	105
שוועמלאך מיט קרויט	220	104
געטראנקען		190
לימאנאד — — —	437	190
אפעלסין לימאנאד —	438	"
פרוכט לימאנאד — —	439	190
פרוכט לימאנאד — —	440	"
אלבומען וואסער — —	442	191
אלבומען פרוכט וואסער	443	"
בארלי וואסער —	444	"
האניג וואסער — — —	451	193
זויער מילך — — —	453	"
יאגורט זויער מילך —	452	193
מאלטעד מילך — —	451	193
מאנדלען מלך — — —	441	191
מינוט בריו — — —	451	193
עג־נאג קאלטע — —	447	192
עג־נאג הייסער — —	450	193
עג־נאג פון פרוכט זאפט	448	192
עג־נאג מיט טשאקאלאד	449	"
פייגען קאווע — — —	451	193
סיריעל קאווע — — —	451	193
פלאקס טיי — — —	446	192
קלייען טיי — — —	445	"
קאקא — — — — —	451	193
רייז וואסער — — —	444	191
דרעסינג (סאוסען)		26
סאלאד דרעסינג — —		26
דיניע (מוסקמעלאן)		10
דר. מישעלאָוו׳ס סאלאד —	16	82
" " ברויט — —	456	197
" " זופ — — —	78	57
דעסערט, פארבייסען.		
" זע נאכשפייזען —		165
" זע צוקערגעבעק —		170

	נומ.	זייט
הילפס געשיר פאר דער קיך		13
וויטאמינס		7.9
ווארצעל פלאנצען		7
וועדזשעטייבעלס		9
זעהט גארטען גרינסען		69
וואסער קרעס		10
ווייץ		"
וואסער מעלאן (קאווין) —		11
ווייצענע גרייפלאך		
זעהט ווהיטינא		
וואג און מאס — — — —		12
זאמען (קערענדלאך) — —		10
זאלץ — — — — — —		6
זופ — — — — — —		52
קרים זופ — — —	64	52
אספאראגוס — — —	67	53
ארבעס — — — —	68	54
בעבלאך — — —	65	52
וועדזשעטייבעל — —	73	56
טאמייטא — — —	69	54
טשעסנאטס — — —	71	55
לינזען — — —	70	54
מערען — — —	66	53
סטרינג בינז — —	75	56
קען — — — —	72	55
קירבעס — — —	74	56
ארבעס גרינער — —	79	58
בעבלאך — — —	76	57
בארשטש — — —	89	62
געזונטהייט — —	78	57
יויך (בוליאן) — —	91	63
לינזען — — —	77	57
ליימא בעבלאך — —	85	60
לאקשען מילך — —	87	61
מילך — — — —	86	61
סעלערי — — —	82	59
קאליפלאור — —	80	58
קארן טשאודער — —	84	60

וועגעטארישער קאך־בוך

	נום.	זייט
קרויט	83	59
פרוכט	88	61
שוועמלאך	81	59
שטשאוו	90	62
זעמעלאך	462	199
קלייען און פייגען	461	199
פון קלייען	463	199
קארן מעהל	464	"
רייז	465	200
טשיקארי (ציקאריע)		10
טורניפ (א ריב)		10
טעמפעראטורע פון קאכען		12
טאמייטאס (גאלד עפעל)	26.27	36
טאוסט (צוגעברוינט ברויט)	320	151
" טרוקענער	320	"
" פרענטש	323	152
" מיט אספאראגוס	325	"
" " ארבעס	137	78
" " גרינסען	326	152
" " טייטלען	328	153
" " עפעל	327	"
" " פוטער	320	151
" " קעז	324	152
" שוועמלאך	322	151
ליק		10
לינזען (לענטלס)		10
לעטוס		10
לאקשען	92.93	64
מינעראל זאלצען		.7.9
מוסקמעלאן (דיניע)		11
מעניו (שפייז קארטע)		15
מאיאנעז (זע סאלאד דרע־סינג	.6.13	28
מאנדעלאך (צו יויך)	95	64
מופינס (זע זעמעלאך)		199
מינוט ברין א סיריאל קאווע		193
מאראזשענע		188
מילכיגע געריכטען		142

	נום.	זייט
בלינצעס	302	145
היימישער קעז	309	147
טייגאכץ פון רייז	300	144
טייגאכץ פון רייז	301	"
לאטקעס פון קארטאפעל	306	146
" " "	307	147
" " "	308	"
לאטקעס פון קעז	305	146
לאקשען מיט קעז	298	144
לאקשען מיט טאמייטאס	299	"
מאקאראנעס מיט קעז	296	143
" מיט טאמייטאס	297	"
ספאגעטי	293	142
ספאגעטי איטאליען	294	"
ספאגעטי מט קעז	295	143
קרעפלאך	303	145
קיילעטשלאך	304	146
ניס		11
נאכשפייזען, פארבייסען (זע צוקערגעבעק)		170
פרוכט פרישע		165
באנאנא קראקעטען	378	169
עפעל געבאקטע	369	166
עפעל וויפ	370	166
עפעל מיט קרענבערים	371	167
פלוימען וויפ	372	"
פלוימען מיט פייגען	374	168
פלוימען מיט זיסע קאר־טאפעל	375	"
פארינא פודינג	373	167
קארטאפעל זיסע מיט פלוימען	375	168
קארטאפעל מיט ניס	376	168
קראקעטען פון ניס	377	169
סטרינג בינז. זע בעבלאך סטרוטשקעס	119	72
סווים טשארד		10
סעלערי		"

וועגעטארישער קאך־בוך

נום. זייט

סאלסיפיי (אויסט. פלענט) "
סעלערי וואָרצלען — — "
סקוואש, פומפקין (קירבעס) 11
סאַלאַד — — — — — — 26
סאַלאַד דרעסינג (סאוסען) 26
פרוכט זאפט — — — 1 "
פינאט פוטער — — 2 27
געקאַכטע — — — — 3 27
געקאַכטע — — — — 4 "
מאַיאַנעז — — — — 6 28
מאַיאַנעז קעז — — — 13 30
טויזענט אינזעל — — 9 29
סמעטענע — — — — 11 30
פרוכט זאַפט — — 8 29
פרוכט סאוס — — — 12 30
פרענטש — — — — 5 28
רוסישער — — — 7 29
קעז מאַיאַנעז — — — 13 30
סאַלאַד — — — — — — 31
אידישער — — — — 14 31
גריכישער — — — — 15 32
געזונטהייט, דר. מישע־
לאָוו'ס — — — — 16 32
נעמישטער — — — 17 33
נעמישטער — — — — 18 "
נעמשטער — — — — 19 "
דייטשער — — — — 22 34
דיינישער — — — — 23 35
ווינער — — — — — 24 35
וואלדראף — — — — 36 39
זומער סאלאד — — — 25 35
טאמייטאַ — — — — 26 36
טאמייטאס געפילטע — 21 34
טאמייטאס געפילטע — 27 36
לעטוס מיט טאמייטא—א27 36
לעטוס מיט איי — — 28 36
מערען — — — — — 29 37
מערען מיט ענדייוו — 30 "

נום. זייט

סעלערי מיט ראזשינקעס 32 38
סעלערי סאלאד — — 31 37
פעפערס גרינע געפילטע 20 33
פאַריזיען — — — — 33 38
פיין עפעל — — — 48 44
פרוכט — — — — 49 44
פרוכט — — — — 50 44
פרוכט — — — — 51 45
פרוכט — — — — 52 "
קאַרטאפעל מיט סעלערי 34 38
קאַליפלאַור — — — 35 39
קאַרטאפעל סאלאַד, רוי־
טער — — — — 37 39
קאַרטאַפעל — — — — 38 40
קרוט סאלאד, 1 — — 39 "
קרויט סאַלאַד 2 — — 40 "
קרויט סאלאד 3 — — 41 41
קרויט רויטע — — — 42 42
קאַליפאַרניא — — — 43 "
קעז 1 — — — — 44 42
קעז 2 — — — — 45 43
קעז מיט פלוימען — — 46 43
קעז געפילט גרינע פעפערס 47 43
סיריאַל קאַווע — — — 451
זעה געטרענקע — —
סאָוס
זע סאלאַד דרעסינג — 26
" בראטען זופ — — 140
" פרוכט סאוס — — 30
" קאסטארד — — 421 186
" קאַסטאַרד מיט האָ־
ניק — — — 422 "
סוכערלאַך — — — — 96 65
סופלעי — — — — — 66
אַליוום — — — — 103 67
בעטלאַד — — — — 100 66
לינזען — — — — 99 66

וועגעטארישער קאך-בוך

	נום.	זייט
נים בראטען	102	67
מערען	105	67
ספינאטש	108	68
קעז	101	67
קרויט	106	68
קאלפלאור	107	"
שוועמלאך	104	67
סענדוויטשעס פוטער ברויט	329	154
אייער	335	155
בראטען, הויטע אדער קאלטע	337	"
ווינער	339	156
טייטלען מארמעלאד	340	"
נים פוטער	342	157
נים	338	155
נארוועגישער	344	157
סאלאד	334	155
עגפלענט	332	154
פינאט פוטער	330	154
פייגען	341	156
קעז	336	155
ראזשינקעס	341	156
רוסישער	343	157
שפינאט און אייער	331	154
שוועמלאך	333	"
עטליכע ווערטער צו דעם לעזער		6
עסיג		6
ענדיוו		10
עגפלענט אייפלאנצע		11,86
פרוכט קאבען		7
פעפער		6
פריפראוועס (סיזאנינג)		"
פארסליי (פעטרושקע)		10
פאסטערנאק (פארשניפ)		10
פרוכט פלאנצען		"
פרוכט סאלאד		44
זע סאלאד		
פוטער ברויט. זע סענד-וויטשעס		154
פארשפייז		
אויסטער פלענט	53	46
אידישער	63א	50
טשאפ סואי	59	48
טאמייטא אויף טאוסט	58	48
מערען געפילטע	56	47
עג-פלענט געבראטענע	60	48
עג פלענט געהאקטע	54	46
קעז און גרינע פעפער פריקאזי	55	"
קרויט געדעמפטע	57	47
קרויט סורפרייז	62	49
קרויט געפילטע	63	50
שוועמלאך געבראטענע	61	49
פארפעלאך	94	64
פארינא ספאנדזש	97	65
פריפראוועס פאר סאוסען	292	141
פלאדען (פאי), (זע צו-קערגעבעק)		175
לימענע פלאדען	392	175
געפילאכץ	393	"
עפעל פלאדען	394	176
ראזשינקעס	395	"
פלוימען	396	177
טייטלען	398	"
פייגען	399	"
קעז	400	"
קעז	401	178
קאסטארד	402	178
קאסטארד קאקאנאט	403	179
קאסטארד טשאקאלאד	404	179
קארטאפעל	405	179
קירבעס	406	180
בראטווע	407	"
פודינג. (זע צוקער געבעק בעק)		

	נום.	זייט
טשאקאלאד	408	180
עפעל	409	181
וואניליא	413	183
וואַרעניע	429	188
פלוימען	411	182
פלוימען	412	"
פיין עפעל	414	183
פארינא	373	167
קארן	215	102
קארן פלייקס	410	181
קאסטארד	415	184
פילאף	279	137
פילאף מיט שוועמלאך	280	137
פילאף טערקישער	281	138
פאמפקין, זע קירבעס,		
פייגען קאווע		193
צעלולאָזע		8
ציבעלע		10
צוקער ווערק און געבעק		170
ספאנדזש קייק (טארט)	379	170
האניג לעקאך	380	171
האניג פיראזשקעס	381	"
טארט צוויי פאבינער	382	"
טארט מיט ראזשנקעס	383	172
טארט געפילטער	384	"
טארט געוויקעלטער	385	173
טארט געוויקעלטער	389	174
טארט פון פייגעפל	387	173
טארט פון פרוכט	386	173
טארט פון פארינא	388	174
טייטלען און ניס טארט	390	"
ניס בייגעלאך	397	177
סופלעי קאסטארד	416	184
" טשאקאלאד	417	185
" פלוימען	418	"
סאוס קאסטארד	421	186
" " מיט האניג	422	186
פייגען זעמעלאך	391	175
פלוימען פירעוושקעס	420	185
פלוימען מיט ניס	419	185
דזשעלי (וואַרעניע)		187
אפעלסינע	424	187
פלוימען	425	"
פיינעפל	426	"
וויינטרויבען	427	"
פרוכט און יאגדעס	428	"
פודינג	429	188
פארקילטע	423	186
קרים האלאנדער	430	188
קרים פארפראַרענער מאַ־		
ראזשענע	"	188
קרים וואנילא	431	188
" טשאקאלאד	432	189
" ליעמענע	433	189
" אפעלסינע	434	189
" פיינעפל	435	"
" יאגדעס פרישע	436	"
קראכמאל		6
קאַרטאָפעל	10	.7
קרויט		10
קאַליפלאָור (בלומען קרויט)		10
קאָהלראבי		10
קערענדלאַך		10
קאָרן, קוקורוזע		10
קאווין		10
קאנטאלאָפ, דיניע		11
קירבעס, פומפקין, סקוואש		11
קניידלאַך	98	65
קאָטלעטען, זעה בראטענס		118
אסטאר	249	121
מאנדלען	244	118
לינזען	245	"
ווינער	246	119
טשעסנאט	247	120
סעלערי	248	"
האמבורגער	250	121

וועגעטארישער קאך-בוך

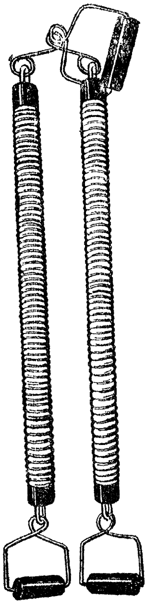
	נום.	זייט
ספינאטש	253	123
סטייק	252	122
שוועמלאך	251	122
קראקעטען, (זע בראטענס קראקעטען		124
בעטלאך	272	134
ווערזשעטייבל	258	126
מערען	264	129
ווערזשייטייבל	259	"
לינזען	261	128
לינזען	262	"
" מיט שוועמלאך	263	129
מאקאראנעס	265	130
ניס	267	131
ניס	270	132
ספינאטש	271	133
פאסטערנאק	266	130
רייז און קעז	254	124
רייז און קעז	255	124
רייז	256	125
רייז מיט ציבעלע	257	"
קענטאקי	269	132
קאשע	273	135
קארטאפעל	275	135
קארטאפעל זיסע	274	"
קאליפלאור	272	133
קעז	276	136

	נום.	זייט
שפרה	260	127
שוועמלאך	268	131
קאשעס (סיריעלס)		148
האבערגע (אוטמעהל)	315	149
ווייצענע (וחיטינא)	316	149
גאנצע ווייץ	"	"
גריקענע	317	150
הירזשענע	319	150
מאמאליגע (קוקורוזע)	314	149
רייז	310	148
רייז	311	"
רייז מיט ראזשינקעס	312	"
רייז מיט מילך	313	"
קיכעלאך, קוקיס, ביסקוויטס		
וואהל ווהיט	466	200
טשאקאלאד	467	"
פרוכט	468	"
ניס	469	201
ניס	470	"
דזשעלי	471	"
ריבען		10
רוטאבאגא (אזא מין ריב)		10
רעטאך		10
רוסישע דרעסינג (סאוס)	7	29
שאלעכץ		8
שפינאט (ספינאטש)		7.10
שפייז קארטען (מעניו)		15

„הערקולעס" עקסערסייזער

3

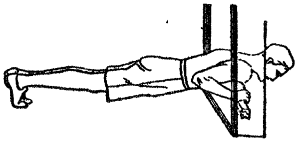
געמאכט פון די בעסטע שטאָל און וויסענשאַפטליך אויסגערע־כענט צו געבען אַ געוויסע אַנ־שטריינגונג, זייער אַ וויכטיגער הילפס מיטעל אויף צו ענטוויקלען די מוסקולען פון די אָרמס. די ברוסט, בויך און רוקען. ווי אויך די אונטערשטע טייל פון דעם קערפער. עס איז זייער הילפסרייך אין פילע אומאָרדנונגען, איבערהויפּט אין פערדייאונגס אומאָרדנונגען און פעט רע־דוצירונג. עס ווערט ארויסגעשיקט מיט פולע אונטערריכטונג און באַשרייבונג.



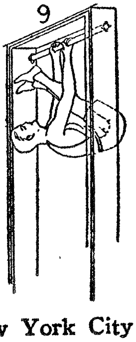
פרייז — — — $2.00

גימנאַסטיק שטאַנג

איז געפונען געוואָרען זייער הילפסרייך און ווירקזאם אין קאָרעקטירונג געוויסע אומאָרדנונ־גען, פיזישע אויסבעסערונגען און געזונטע ענט־וויקלונג. עס שטעלט זיך אריין אין אַ טיר ראַמע, און נעמט זיך ארויס, ווען מען נוצט עס ניט. ווערט ארויסגעשיקט מיט פולע אונטערריכטונגען און באַ־שרייבונג. גאַראַנטירט ביי די



9



American Health Society

פרייז — — $3.00

באַשטעלונגען שיקט צו:

THE BETTER HEALTH AND
Correct Eating Institute

6 West 28th St. New York City

The Better Health & Correct Eating Institute

האַט דעם צוועק צו פאַרשפּרייטען דעם
וועגעטאַרישען געדאַנק, די וויסענשאַפט
פון ראַציאָנאַלען לעבען, געזונט ענט-
וויקלוגנ און ריכטיגע נאַהרונג: דורך
דער אויסגאַבע פון ביכער, בעריכטען און
לעקציעס—אין אידיש און ענגליש, וועגען
די וויכטיגע פראַגען פון פיזישע ענטוויק-
לונג, געזונטע נאַהרונג, און פערפערטי-
קונג פון נאַטירליכע געזונטע וועגעטאַרי-
שע שפּייזען, נאָך די לעצטע — נייעסטע
וויסענשאַפטליכע מעטאָדען.

אין די בעריכטען וועלכע וועלען אַרויס-
געשיקט ווערען צו אונזערע מיטגלידער
וועט געגעבען ווערען אַלעם נייעסטע פון
דער וויסענשאַפט וועגען געזונט ענט-
וויקלונג, ריכטיגע נאַהרונג, שפּייז פאַר-
פערטיקונג און וויסענשאַפטליכע הויז-
ווירטשאַפט, ווי אויך ענטפערען אויף
פראַגען וועלכע אינטערעסירען אונזערע
לעזער און נאָכפאָלגער וועגען דיזע וויכ-
טיגע וויסענשאַפטען.

ווערט אַ מיטגליעד פון דעם אינסטיטוט
און האַט די פולע נוצען פון אונזער ווי-
סענשאַפטליכע טעטיקייט.

איינצאָהלונג 2 דאָלאַר אַ יאָהר

The Better Health & Correct Eating Institute

6 West 28th Street New York City

The Better Health and Correct Eating Institute

Has for its purpose the spreading of the vegetarian idea, the knowledge of rational living and correct nutrition, through the publication of

Health and Diet Books

special bulletins and lectures about the important questions of health culture, correct eating and preparation of natural vegetarian, health foods.

The bulletins will contain all the latest information about health culture, proper nutrition, food preparation, domestic science and answers to questions of interest to our readers and followers, which will be mailed free to our members.

Become a member of the Institute and derive the full benefit of our activties.

Membership $2.00 per year

The Better Health & Correct Eating Institute

6 WEST 28th STREET NEW YORK CITY

HEALTH FOODS

For your table and kitchen

Whole Wheat Products, Whole Grain, Cereals and Flakes, Glutten Bread, Biscuits and other diabetic foods. Sanitarium Bran, Bran Biscuits and Flakes. Nuts of all kinds, Nut-butters, Almond and Peanut Butter unroasted, highest quality. Best Imported Olive Oil, Olives and Dried Mushrooms. Dried Fruits, highest quality. Black Mission Figs, Dates and Raisins.

Nutolin, Nutose and Protose

Vegetable meats of excellent taste and quality and easily digestible.

SAVITA & VEGEX, a vegetable extract of a high nutritive value and excellent taste for soups and gravies.

And all other health foods and food products. Write for our price list.

The Better Health and Correct Eating Institute
Health Food Extension Department
6 W. 28th St. New York

FOR YOUR HEALTH

The best books on the subjects of Natural Living, Health Culture, Health Preservation, Prevention and Treatment of Disease, by natural methods,Healthful and Proper Nutrition, Food Preparation and Domestic Science. Vegetarian Cook Books carefully selected and approved by our authoritative experts.

Write for our price list.

The Better Health and Correct Eating Institute

Health Food Extension Department

6 W. 28th St. New York

THE ORIGINAL PIONEER

WHOLE WHEAT BREAD

Lust's ORIGINAL GENUINE WHOLE WHEAT BREAD

BAKERY in the United States

Established since 1901 ...

Ask us for complete List of Breads, Biscuits, Noodles, Zwieback, Whole Wheat, Flour, Spaghetti, Pies and Muffins, all made of the original 100% Whole Wheat Flour. "Shipped anywhere."

Also the originators of the famous **Lust's Natural Unroasted Peanut Butter.**

Our Whole Wheat Ideas conform strictly with those of the Schildkraut Vegetarian Health Food and Restaurant Service. **Ask for free literature.**

"A Spotlessly Clean Baking Institution."

מיר זיינען די אַרויסברייגער און פּיאָנערען פון די **וואָהל ווהיט** (גאַנצע ווייץ מעהל) **ברויט און אַנדע־רע געבעק**, ווי אויך די נאַטירליכע ניט צוגעבראָטענע **נים פּוטער פון פינאַטס.**

אונזערע וויסענשאַפטליכע מעטאָדען וועגען די נאַה־רונגס ווערטה פון נאַטירלאַכע שפּייזען, זיינען לויט די מעטאָדען וועלכע זיינען אָנגענומען אין **שילדקרויט'ס וועגעטארישע רעסטאָראַנען**, וואָס איז אַפּרואווד ביי דעם „בעטער העלטה און קאָרעקט איטינג אינסטיטוט"

שרייבט צו אונז פאַר אַ קאָמפּליט ליסט פון אונזערע 100% וואָהל ווהיט פּראָדוקטען:

Lust's Halth Food Bakry, Inc.

309-311 EAST 56th ST., NEW YORK, N. Y., U. S. A.

פּראָטאָז

פּראָטאָז איז אַ וועגעטאַרישע שפּייז, וויסענשאַפטליך צונויפגע־שטעלט און ריכטיג באַלאַנסירט. עס האָט דעם אויסזעהן און טעם פון פלייש. — נאָר עס איז פיעל געשמאַקער, נאַהרהאַפטיגער, גרינ־גער צו פאַרדייען און האָט ניט די שעדליכע אייגענשאַפטן און ווירקונג וועלכע פלייש האָט.

עס פאַרנעהמט דעם פּלאַץ פון פלייש — אין אַלע הינזיכטען, נאָר עס איז פיעל בעסער, און ווערט רעקאָמענדירט און געברויכט אין וועגע־טאַרישע היימען, ווי אויך אין אַלע וועגעטאַרישע רעסטאָראַנען און האָטעלען.

סאַוויטאַ

סאַוויטאַ איז אַ נאַהרהאַפטיגער וועדזשעטיי־בעל עקסטראַקט, וועלכער גיט צו דעם טעם פון פלייש — צו זופּ, סאָוס, אָדער בראָטען־זופּ, פאַר וועלכען צוועק מען נוצט עס.

פּראָטאָז סטייק אָדער בראָטען — מיט סאַווי־טאַ סאָוס אָדער בראָטען־זופּ, איז זעהר געשמאַק און נאַרהאַפטיג, און קאָן צוגעגרייט ווערען אין פילע וועגען.

שרייבט צו אונז פאַר פאַרפערטיגונגס באַ־שרייבונג, (רעסיפּיס) סעמפּעלס און פרייזען.

THE BATTLE CREEK
FOOD COMPANY
Department No. 100
Battle Creek, Michigan

נאַטירליכע געזונטהייט שפּייזען

פאַר אייער טיש און קיך.

וואהאָל וויט קרעקערס, ביסקוויטס, סוכערלאָז און געזונטהייט־ברויט.

קלייען קראַקערס, ביסקוויט און פלייקס.

אוטמעהל קראַקערס, ביסקוויטס און פלייקס.

גלוטאַן קראַקערס, ביסקוויטס און ברויט.

גאַנצע זאַמען — גרייפּלאַר, פלעקס און סיריאַלס.

סאָי בינז, ליימאַ בינז, לענטילס (לינזען), גאַנצע ווייץ, נאַטירליכע רייז און קוקורוזע.

גאַנצע ווייץ סיריאַל — פאַרטיג צו עסען.

דעקסטרינירטע שפּייזען און סיריאַלס, — פאַר שוואַכע און ליידענדע פון אומפאַרדייאונג.

אפּפּירונגס שפּייזען: — קלייען און פייגען פלייקס, סאַניטאַריום קלייען און קלייען ביסקוויטס.

דיאַבעטיק שפּייזען, ברויט און ביסקוויטס.

ניס, — גאַנצע און אויסגעשיילטע; — פינאַטס, פיגנאַליאַ, וועלשענע, פילבערטס, פעקאַנס, בראַזיליאַן, טשעסנאַטס און מאַנדלען.

ניס פּוטער, פון מאַנדלען און פינאַטס, רויע און צוגעבראַטענע.

האָניק, מאַלץ, מייפּעל סירופּ און צוקער ריינסטע, העכסטע קוואַליטי.

בוימעל בעסטער, אימפּאָרטירטער, אָליווס—צייטיגע קאַליפאָרניאַ, און מאַסלינעס — געזאַלצענע.

שוועמלאַך געטריקענטע, בעסטע אימפּאָרטירטע.

סעלערי זאַלץ, ציבעלע זאַלץ, סוויט מאַרדזאַראַם, זיסע פּאַפּריקען און וועדזשעטייבעל זעלאַטין.

נאַטירליכע פרוכט געטריקענטע.

פייגען — שוואַרצע, קאַליפאָרניאַ מישיאָן, טיימלען — פאַרד און סמירנאַ, ראָזשינקעס העכסטע קוואַליטי.

פרוכט זאפט, אהן צוקער: — וויינטרויבען זאפט, ווייסער און רויטער, (בעסער פון ווייז), ליים און לימענע זאפט.

פרוכט קאנפעקטען און מארמעלאדען — פון פייגען, טייטלען, פלוימען און קאקא־נים מיט ריינעם האניג, די געזונדסטע זיסקייט אין דער נאטור.

ספעציאלע וועגעטארישע שפייזען.
נוטאלין, נאטאז און פראטאז

געשמאקער פון פלייש, נאהרהאפטיגער, גרינגער צו פערדייען און פארטיג צום עסען.

סאוויטא און וועדזועקס

וועדזשעטייבעל עקסטראקטען צוליעב זופ, סאוסען און בראטען זופ, זעהר געשמאק, נאהרהאפטיג און גוט פאר דעם געזונט.

געזונדהייט געטרייניקע: — מאלטער נים, מאלטעד מילך — פליין און טשאקאלאד, געזונדהייט קאקא, פייגען קאווע, מאלץ קאווע, מינוט בריו.

העלפס־מיטלען פאר שוואכע פערדייאונג און פארשטאפונג: — אגאר־אגאר, פאראמעלס, פאראפין (מינעראל) אויל, לאקטא דעקסטרין, אסידאפילוס־לאקטאזא, יאגורט טאבלעטען — אויף צו מאכען יאגורט זויער מילך.

שרייבט צו אונז פאר אונזער פרייז־ליסט.

THE BETTER HEALTH & CORRECT EATING INSTITUTE
Health Food Extension Department
6 WEST 28th STREET
NEW YORK CITY

געזונטהייט קאנפעקטען

קינדער, ווי אויך דערוואקסענע, האבען א נאטירליכע גלוסט צו זיסקייטען. נאר די אומנאטירליכע זיסקייטען — צוקערווערק, זיינען געמאכט פון די ביליגסטע און אומגעזונטע מאטעריאלען; זיינען שעדליך פאר דעם געזונט, ברענגען פערדייאונגס אונארדענונגען, פאראורזאכען פארשטאפונג און זיינען שעדליך פאר די ציינער. אין דער זעלבער צייט, — די נאטירליכע זיסקייטען ווי פרוכטנים און האניג, זיינען רייך — אין דעם אינהאלט פון די וויכטיגע

פאר דעם געזונט מינעראל זאלצען און וויטאמינס, זיינען ניט נאר געשמאק, נאר אויך געזונט, נאהרהאפטיג, און האבען א נאטירליכע אפפירונגס־אייגענשאפט, וועלכע העלפט דעם פערדייאונגס־פראצעס

די געזונדהייט קאנפעקטען (קענדי) זיינען געמאכט פון פרוכט: פייגען, טייטלען, פלוימען מיט ניס און ריינעם האניג. די געזונטסטע זיסקייט אין דער נאטור, און זיינען רעקאמענדירט פון די גרעסטע שפייז־ספעציאליסטען, ניט נאר אלס א נאש, נאר אויך אלס א געזונטע שפייז.

**פרייז: א באקס 1.10$, א האלבע באקס 65 סענט
פאסטיידזש 25 סענט.**

שיקט אייערע באשטעלונגען צו:

THE BETTER HEALTH & CORRECT EATING INSTITUTE
Health Food Extension Department
6 WEST 28th STREET
NEW YORK CITY

די פאלגענדע ביכלאך — אין ענגליש — וועלען ארויסגע־שיקט ווערען פאר 10 סענט פאסטיידזש:—

וויאזוי אויסנוצען געזונדהייט־שפייזען און צוריכטען פארשידענע געריכטען.

שפייזען פאר דיאביטיקס, וואס און וויפיעל צו עסען, און ווי אזוי צוצוגרייטען פאסיגע — נאהרהאפ־טיגע שפייזען.

פעט־פארמינדערונג: — ווי צורעדוצירען פעט, ווי צו עסען, און ווי אזוי צוצוגרייטען פאסיגע שפייזען.

אויפבויאונגס־שפייזען, פאר מאגערע און הייט.

שרייבט צו אונז פאר אונזער קאטאלאג פון די בעסטע ביכער אין ענגליש, — פאר געזונד־ענטוויקלונג, נאטור היילונג און וועג־געטארישע שפייז־פארפערטיגונג (קאך־ביכער).

די אָריגינאַלע שאָקאָלאַד מאַלט מילך פאַר יעדער היים

צוויי טהע־לעפעלאַך אויף אַ גלאָז מילך
הייסע אָדער קאַלטע, מישט
גוט אויס און דערלאַנגט

MARSHAK'S
REG. U.S. PAT. OFF.
CHOCOLATE FLAVOR
MALTMOLAK

די נאַרהאַפטיגע טהיילען פון תבואה, מילך און קאַקאַ מיט ריינסטען ראָהר־צוקער. וויסענשאַפטליך צוזאַמענגעשטעלט, געשמאַק און נאַהרהאַפטיק. אַ שפייז פון גרויסער וויכטיגקייט פאַר קינדער און דערוואַקסענע ; אַ געזונטער און געשמאַקער געטראַנק — הייסערהייט אָדער קאַלטערהייט, פאַר יעדען איינעם.

עס מאַכט די קינדער צום טרינקען מילך מיט פאַרגעניגען.

MARSHAK MALTMOLAK CO., INC.
Brooklyn, N. Y.